३ ६ -

२१२०

घरेलू शिक्षा

तथा

पाक शास्त्र

गृहस्थी में स्त्री-पुरुषों के रोज ही काम आने
वाली जरूरी बातों पर सर्वोत्तम पुस्तक



लेखिका
श्रीमती ज्योतिर्मयी ठाकुर



प्रकाशक
साहित्य-निकेतन, दारागंज प्रयाग

तृतीय बार] १ अक्तूबर १६४५ [

घरेलू शिक्षा

१—अपनी ज़रूरतों का हमको खुद ही ज्ञान होना चाहिए

हमारी जिन्दगी की सैकड़ो ऐसी बातें हैं, जिनमे हम दूसरो का मुँह ताका करते हैं। इस मुहताजी का फल हमारे लिये सब प्रकार से नुकसान ही पहुँचाता है। कितना अच्छा हो अगर हम लोग उन सभी बातों का ज्ञान रखें, जो समय असमय हमारे लिए जरूरी हो जाती हैं।

इस प्रकार की बातें कितने ही तरह से हमारे सामने आती हैं—शौक के रूप में और आवश्यकता के रूप में, उनके यही दो बड़े-बड़े रूप हैं। हमारी सैकड़ों ऐसी बातें हैं जिनका हम शौक तो रखते हैं लेकिन उन चीजों का बनाना नहीं जानतीं। इससे दो बातें होती हैं। या तो हमें उस शौक से ही नाउम्मेद हो जाना

पड़ता है, या जिन बातों का ही शौक होता है, उनके लिये रुपये खर्च करने पड़ते हैं। यह दोनो ही बातें हमारी मूर्खता के कारण होती हैं।

हमारे शौक—जो लोग सादा जीवन बिता सकें, वे तो बहुत ही अच्छे होगे लेकिन जो सादगी से न रह सकें, जो तरह-तरह की बातो का बेहद शौक रखते हो, उनको उन्हे पूरा ज्ञान रखना चाहिये। लेकिन दो शर्तों के साथ। एक तो यह कि वे हानिकारक न हो, और दूसरे यह कि उनके बनाने, तैयार करने का हमको खुद ही ज्ञान हो। इतना होने पर ही हमें उसका आनन्द मिल सकता है।

हमारी आवश्यकतायें—शौको के सिवा बहुत-सी हमारी ऐसी जरूरते हैं, जो मौके-बे-मौके हमारे सामने आती हैं। घर-गृहस्थों को उनकी जरूरतें पड़ती रहती हैं। जिनके लिए अक्सर व्यर्थ में रुपये पैसे खर्च करने पड़ते हैं। जो बहुत गरीब हैं, उनको हाथ मलकर रह जाना पड़ता है। जो पैसे वाले हैं, उनको पानी की तरह पैसे बहाने पडते हैं।

हमारी विपदायें—सब से बड़े मुसीबत के समय यही होते हैं। जब अचानक किसी पर कोई दैवी आपत्ति आ जाती है, कोइ दुर्घटना हो जाती है, किसी बीमारी का सामना करना पडता है, तब हमारी क्या हालतें होती हैं, इसको वही है जो इस प्रकार की बातो को भोग चुका है। इस कष्ट छोटे मोटे तो हमारे सामने बने ही रहते

घर-गृहस्थों मे इस प्रकार की मुसीबतो के समय बहुत कठिनाई आ जाती है।

हमारा कर्त्तव्य—अब हमारे सामने सवाल यह है कि इन सभी बातो का हम खुद ज्ञान रखें, यह अच्छा या हम दूसरो की मुहताज बनें यह अच्छा ? कोई भी समझदार आदमी इन जरूरतों को सोचेगा और अपने कर्त्तव्य का अनुभव करेगा। इस पुस्तक मे मैं उन सभी बातो को बताना चाहती हूँ जो आमतौर पर स्त्रीपुरुषो के काम की हैं। उनके जानने से उनका बहुत उपकार होगा। इस बात का मुझे पूरा विश्वास है।



२—स्त्रियों की रक्षा

घर की रक्षा करना स्त्रियों का काम है; यों तो घर में स्त्री-पुरुष दोनों ही रहते हैं, परन्तु उसको ठीक ठीक रूप में रखने उसको सम्हाले और आराम के योग्य बनाने का काम केवल स्त्रियों का होता है। इसलिए घर की सभी बातों में स्त्री ही मालकिन होती है। लेकिन घर की रक्षा करने के पहले स्त्री को अपनी रक्षा की आवश्यकता होती है।

अब सवाल यह है कि स्त्रियों को किन बातों में अपनी रक्षा करनी चाहिए? सचमुच ही यह एक टेढ़ा सवाल है। लेकिन साथ ही बहुत जरूरी है। जिसके जानने में ही अच्छाई है। स्त्रियों को पहले अपनी जानकारी होनी चाहिये और उसके बाद घर-गृहस्थी में काम आने वाली बातों की।

स्त्रियों की तन्दुरुस्ती—सब से पहले स्त्रियों को अपना शरीर ठीक रखने की जरूरत है। जब तक वे खुद तन्दुरुस्त नहीं हैं, नीरोग नहीं हैं और अच्छी दशा में नही हैं, तब तक वे न तो घर ही सम्हाल सकती हैं और न घर की ही रक्षा कर सकती हैं। इसलिए उनको सदा ऐसे नियमों का पालन करना चाहिए, जिससे वे अच्छी दशा में रह सकें।

स्त्रियों की योग्यता—स्त्रियों में दूसरी बात यह होनी चाहिये कि वे सभी प्रकार के कामों के योग्य हों। कोई भी ऐसा काम न हो जिसको वे बहुत अच्छे तरीके से न कर सकती हों यदि इस बात की कमी है तो उस स्त्री ही की खराबी नहीं है, उस घर की भी खराबी है। इसलिए स्त्री को अपने सभी प्रकार के काम-काज में योग्य होना चाहिये।

स्त्रियों की जानकारी—मैंने ऊपर लिखा है कि घर के सभी कामों का सम्बन्ध अधिकतर स्त्रियों ही से होता है। इस लिए जितनी भी घरेलू जरूरतें हों, स्त्रियों को उनका ज्ञान होना चाहिए। उनको अपनी घरेलू बातों का ज्ञान न होने से रुपये का ही नुकसान नहीं होता, सब से बड़ा नुकसान यह होता है कि उनको सच्चा आनन्द नहीं मिलता। थोड़ी देर के लिए हम मान लें कि स्त्रियों को कपड़े सिलाने की जरूरत पड़ती है, इस जरूरत को पूरा करने के लिए उनको रुपये खर्च करने पड़ते हैं। लेकिन यही तक बात नहीं है। अगर वे अपने कपड़ों को खुद ही बहुत अच्छे सिल सकती हैं तो उनको जो सुख और आनन्द मिल सकता है, वह उनको दूसरों से सिलाने पर कभी नहीं मिल सकता।

घर की रक्षा—ऊपर जितनी बातें लिखी गयी हैं वे इस लिए भी बहुत जरूरी हैं कि जिसमें स्त्रियाँ घर की रक्षा कर सकें। रोटी बना लेना और सब को खिला देना ही स्त्रियों का काम नहीं होता। किसी के बीमार पड़ने पर क्या करना चाहिये,

यह बात स्त्रियों को जाननी चाहिए। बच्चों का पालन- पोषण कैसे होता है—किसी भी रोग में बच्चों को कैसे बचाना चाहिये, ये सब बातें स्त्रियों के जानने की हैं। इस प्रकार एक दो नहीं सैंकड़ों बातें हैं, जिनको जानकर ही स्त्रियाँ घर की रक्षा कर सकती हैं।



३—स्त्रियों के रोग और उनके दूर करने के उपाय

घरेलू-जीवन में स्त्रियों को रोगों के सम्बन्ध में भी थोड़ा-बहुत ज्ञान होना जरूरी है। आजकल रोगी स्त्रियों की संख्या बहुत पायी जाती है। जब कोई रोग पैदा हो जाता है, तो उसका उसी समय यदि उपाय कर लिया जाय तो वह जल्दी ही दूर हो सकता है। स्त्रियों में जो उनके रोग पैदा हो जाते हैं तो वे शुरू में उसका कुछ ख्याल नहीं करतीं, इसका परिणाम यह होता है कि रोग बढ़ जाते हैं जिससे उनका जीवन नष्ट होने लगता है। स्त्रियों के कुछ रोग तो इतने भयङ्कर होते हैं, जिनका यदि कुछ दिन इलाज न किया गया तो वे कभी अच्छे नहीं होते। इस परिच्छेद में स्त्रियों के रोग और उनके दूर करने के उपाय बताये जायेंगे, जिनको पढ़कर स्त्रियों को लाभ उठाना चाहिये।

प्रदर—यह रोग स्त्रियों का बहुत भयङ्कर होता है। शुरू में इससे कोई कष्ट नहीं होता, लेकिन कुछ ही दिनों के बाद इससे बहुत कष्ट होने लगता है। जिस स्त्री को यह रोग हो जाता है, उसका स्वास्थ्य एक दम गिर जाता है, रात दिन हाथों पैरों में और कमर में पीड़ा होती है। भूख नहीं लगती। आलस भरा रहता है। उसे बहुत कष्ट रहता है। इस रोग को दूर करने के लिए नीचे लिखी दवाओं का सेवन करना चाहिये—

सुबह और शाम खाने से लाल प्रदर और सफेद प्रदर अच्छा हो जाता है।

मासिकधर्म सम्बन्धी दोष—स्त्रियों में मासिक धर्मसम्बन्धी बहुत दोष हो जाते हैं। मासिक धर्म का ठीक न होना, रक्त कम या अधिक गिरना आदि-आदि बातों का होना बहुत ख़राब है। जिन स्त्रियों के मासिक-धर्म में कोई गड़बड़ी हो उन्हें नीचे लिखे उपाय करने चाहिए।

१—अमलतास की फली का छिलका एक तोला, अखरोट के फल की छाल एक तोला, पहाड़ी पोदीना सात माशे, बाँस की गाँठ सात मासे, कपास सूखे डोड़ा सात माशे, गोखरू सात माशे और पुराना गुड़ या शक्कर चार तोला—सबको कूटकर, एक पाव पानी में काढ़ा पकाना चाहिए। जब तीन छटांक पानी बाक़ी रह जाय तब छान कर सुबह शाम पीना चाहिए। इस प्रकार तीन दिन दोनों समय काढ़ा बनाकर पीने से मासिक धर्म ठीक-ठीक होने लगता है। तीन दिन केवल मोठ की टिकिया खाना चाहिए और कोई भोजन न करना चाहिए।

२—यदि मासिक-धर्म रुक कर होता हो, अथवा अन्य कोई ख़राबी हो तो उसमें यह उपाय करना चाहिए—बीजाबोल, शक, मजीठ, हींग,—प्रत्येक चीज़ तीन-तीन माशे, एलवा एक तोला, और कसीस दो माशे, सब को पीसकर चूर्ण कर लेना चाहिए। इसके बाद शहद में उसे सानकर मटर के दानों के बराबर गोलियाँ बना लेना चाहिये। इन गोलियों को मासिक-धर्म होने

के छ सात दिन पूर्व सुबह दो गोली खाकर, खरबूजे के बीज नौ माशे, मजीठ छ माशे—दोनों को पानी मे घोंटकर गोलियो के ऊपर पीना चाहिए।

३—गुलाबाँस के फूल छ माशे और सफेद कन्द छ माशे मिलाकर खाने से मासिक धर्म ठीक हो जाता है।

गर्भपात—(१) जिन स्त्रियो को गभपात या गर्भस्राव होता हो उन्हें इस दवा का सेवन करना चाहिए—शुद्ध असलिल सूस, शुक्रसुसिर एक तोला, नीलोफर के फूल एक तोला, पठानी लोध एक तोला सफेद चन्दन एक तोला और मिश्री एक तोला, सब को पीसकर चूर्ण बना लेना चाहिए और एक माशा, रोज पानी के साथ खाना चाहिए। इससे लाभ होता है।

(२)—अनार के हरे पत्ते एक पैसा भर, काली मिर्च का दाना एक—दोनों चोजो को पानी मे भिगो देना चाहिए। आठ पहर के बाद पानी फेंककर दोनो चीजों को महीन पीसकर एक पैसा भर पानी में छानकर और उसमे पन्द्रह माशे मिश्री मिला कर सात दिन तक पीने से गर्भ नहीं गिरता। ऐसी दशा मे गुड, तेल और खटाई का सेवन न करना चाहिए।

गर्भ रक्षा का उपाय—(१) हाथी दाँत का बुरादा तीन माशा, सामर के सींग की भस्म दो माशा, पुरानी सुपारी ो माशा, कतरा हुआ गुले अनार दो माशा, सच्चे अनबिधे मोती दो माशा, मूँगे की भस्म चार माशा, गुलाब के फूल चार माशा, धनिया चार माशा, अगर चार माशा, मस्तगी चार माशा,

नरन्वाद चार माशा, कबाब चीनी चार माशा, मुश्क कपूर एक माशा, शहद एक पाव, आँवले के मुरब्बे दो नग, हरड़ का का मुरब्बा दो तोला—सब को महीन पीस शहद में मिलाकर रख लेना चाहिए और चार माशा रोज़ सवेरे खाना चाहिए। इससे गर्भ रुकता है।

(२)—जवासे एक तोला बीजों को लेकर, पाँच तोला गौ के घी में मिला कर, मासिक-धर्म के दिनों में खाने से, गर्भ की स्थिति होती है। साथ ही गौ के दूध में चावल और शक्कर डालकर भोजन करना चाहिए।

(३)—मेंहदी चार माशा, सफेद और काला जीरा सोलह माशा, चिलगोजा (मेवा) चार माशा, गधे का मूत्र चार माशा, कड़वी तूमड़ी आठ माशा, पीस कर गर्भ के दूसरे महीने में चौराहे पर स्त्री को जाकर सात दिन तक पीना चाहिए इससे गर्भ नहीं गिरता। छः दिन के बालक को बारह महीने तक चार माशा पिलाने से बालक नहीं मरता।

गर्भिणी का ज्वर—गड़ूची तीन पैसा भर पीस कर बत्तीस पैसा भर जल में काढ़ा पकाना चाहिए। जब तीन पैसा भर बाकी रह जाय तब गर्भिणी को पिलाना चाहिए। इससे उसका ज्वर दूर हो जायगा।

गर्भिणी के वमन को दूर करने का उपाय—छुवारा एक टंक, कमल की जड़ एक टंक, छोटी इलायची के बीज एक टंक तीनों चीजों को पीस कर खाने से वमन रुकता है।

गर्भाशय की पीड़ा—(१) सत्यानाशी को बकरी के दूध में पीसकर और गरम करके, नाभी के नीचे लेप करने से गर्भाशय की पीड़ा दूर हो जाती है।

(२) तीन माशे कपूर, एक माशा केसर, तीन माशा मोर मक्की, दो माशे अफ़ीम, खुरासानी अजवाइन दो माशा, माजू तीन माशा और नख तीन माशा—सब को कूट-छान कर तीस गोलियाँ बना लेनी चाहिए। सुबह, दोपहर, शाम एक एक गोली खाने से गर्भाशय की पीड़ा दूर हो जाती है।

गर्भाशय का प्रमेह—डेढ़ तोला सुहागा की खील, एक तोला अधभुना माजू, दो तोला रूमी मस्तगी, तीन माशा मोती, दो अम्बर, कुचला का चूर्ण एक तोला—सब को महीन पीसकर एक दिन अर्क गुलाब में घोंट कर, चने के बराबर गोलियाँ बना कर छाँह में सुखा कर रख लेना चाहिए। सुबह और शाम एक-एक गोली को कच्चे गूलर के साथ खाने से चालीस दिनो में एक दम लाभ हो जाता है।

प्रसव की पीड़ा दूर करने के लिए—ऊटकटाले की शाखा या पत्र सुंघाने अथवा उसके चूर्ण का नस्य लेने से प्रसव की पीड़ा बन्द हो जाती है और बालक शीघ्र हो हो जाता है।

(२) अपामार्ग की छाल, पत्ती, फूल, फल और जड़ को पीस कर गर्भवती स्त्री के बीसो नाखूनो में लगाने से शीघ्र प्रसव हो जाता है।

गर्भावस्था के कष्ट—प्रायः स्त्रियों को गर्भ की दशा में पेट

मे दर्द होता है, पेट फूलने लगता है अथवा भूख नहीं लगती। ऐसी दशा मे निम्नलिखित उपाय करना चाहिए—

लोहा, सोना, चाँदी और जस्ते के टुकड़ों को आग मे गरम करके पानी मे बुझा लेना चाहिए। इसके बाद इस पानी को गर्भवती स्त्री को पिलाना चाहिए। इससे उसके सब कष्ट दूर होंगे।

स्त्री के दूध बढ़ाने का उपाय—सेंधा नमक पाँच टङ्क, जीरा पाँच टङ्क, बड़ी इलायची पाँच टङ्क, तीनों को गौ के दूध मे पीस कर पीने से दूध बढ़ता है।

स्त्रियो को जब कभी कोई रोग पैदा हो जाय, तो उन्हे उसको अपने घर के लोगो से छिपा कर न रखना चाहिए। इसमें सकोच और शरम करने से वे अपना ही नुकसान करती हैं। उनको तुरन्त ही अपने पति, माता, तथा सास आदि से कह कर उसका उपाय करवाना चाहिए।

यदि स्त्रियाँ अपने स्वास्थ्य का कुछ ख्याल नहीं करती तो उससे केवल उन्हे ही हानि नही पहुचती, वरन् उनके जो सन्तान पैदा होती है वह रोगी और निर्बल उत्पन्न होती है।

किसी भी रोग के पैदा होने पर किसी चतुर वैद्य, डाक्टर अथवा हकीम को दिखा देना चाहिए जिससे अच्छी तरह यह मालूम हो जाय कि कौन सा रोग है। इसके बाद चिकित्सा शुरू करनी चाहिए।

४—बच्चों की रक्षा

सभी स्त्रियाँ चाहती हैं कि हमारे सन्तान पैदा हो। ईश्वर ने जिनको सन्तान दी है वे अपने को बहुत भाग्यवान समझती हैं। और वास्तव में है भी ऐसी बात। लेकिन दुख इस बात का है कि वे अपने बच्चों की उचित रक्षा करना नहीं जानती।

जिन स्त्रियों को बच्चों की रक्षा करना नहीं आता, अथवा जो रक्षा नहीं कर सकतीं, उनको बच्चे न पैदा करने चाहिए। बच्चों को पैदा करना आसान है लेकिन उनकी रक्षा करना बहुत कठिन है। जिन बच्चों की ठीक रक्षा नहीं होती, वे प्रायः रोगी और अस्वस्थ रहते हैं। इससे बच्चे और माता—दोनों को ही कष्ट होता है। बच्चों को सदा स्वस्थ और अच्छा बनाये रखने के लिए उनकी पूर्ण रूप से रक्षा करना स्त्रियों का कर्त्तव्य है।

विवाह होने के बाद स्त्रियों को चाहिए कि बच्चों की रक्षा के सम्बन्ध में तरह-तरह की बातों को जानती रहें, और ऐसी पुस्तकें पढ़ें जिनमें बच्चों की रक्षा करना बताया गया हो। बच्चे पैदा करने के पहले उन्हें उनकी रक्षा करना भलीभाँति सीख लेना चाहिए, जिससे जब उनके बच्चा पैदा हो तो वे उसका पालन-पोषण अच्छी तरह कर सकें।

बच्चों की रक्षा करना स्त्रियों का ही कर्त्तव्य है और वे ही उसे कर भी सकती हैं। प्रत्येक स्त्री को अपने इस कर्त्तव्य का

ी ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। इस परिच्छेद में बताना ़ है कि बच्चों की रक्षा किस प्रकार से की जाती है अथवा कैसे पाले-पोसे जाते हैं। बहनों को चाहिए कि वे इसको ढ़कर लाभ उठावें।

बच्चों का जन्म—बच्चों का जन्म होना बहुत खुशी का मय होता है। ऐसे समय में घर के लोग तरह-तरह से खुशियाँ नाते हैं और रुपया-पैसा खूब खर्च करते हैं। जिनके घर में च्चा पैदा होता है, वे बड़े भाग्यवान होते हैं।

जो स्त्री-पुरुष बहुत धनवान होते हैं और उनके यदि कोई न्तान न हुई तो वे अपने को बहुत अभागा समझते हैं। वे एक बच्चे के लिए तरसते हैं। धन दौलत को सन्तान के बिना मिट्टी समझते हैं। सन्तान के बिना वे बहुत दुखी रहते हैं।

जो लोग गरीब हैं, जिनको ठीक से खाने और पहनने को भी नहीं मिलता, उनके घर में जब बच्चे का जन्म होता है तो वे उसके आगे सब दुःख और कष्टों को भूल जाते है। वे अपने को बहुत सुखी और भाग्यशाली समझते हैं।

बच्चों का जन्म होना स्त्रियों का बड़ा सौभाग्य है। ऐसी दशा में उनके जन्म होने के बाद उनकी रक्षा तथा पालन-पोषण करना स्त्रियों का खास काम है। गरीब और अमीर, नीच और ऊँच—सभी सन्तान की इच्छा रखते हैं। बच्चों के जन्म ौर मरण ने ही संसार को अमर बनाया है। इसका कभी

अन्त नहीं होसकता। यदि बच्चो का जन्म न हो तो संसार जल्दी ही समाप्त हो जाय।

बच्चों का जन्म होना बड़े महत्व की बात है। उनका जन्म होते ही उनकी खूब अच्छी तरह रक्षा करना चाहिए। इसमें ज़रा भी लापरवाही करने से उनको तरह-तरह के कष्ट हो जाते हैं। जिससे घर के लोगो को बहुत परेशान होना पड़ता है।

सन्तान के अच्छे बुरे भविष्य की पहचान—बच्चे के जन्म लेते ही माता-पिता को उसके भविष्य की चिंता होने लगती है। इसके लिए तरह-तरह की प्रचलित रिवाजों से लोग अंदाज लगाया करते हैं। हमारे देश में जन्म के साथ ही कुण्डली बनवाने की प्रथा है। कुण्डली में पैदा होने का दिन समय और तिथि का हिसाब-किताब होता है। इस हिसाब-किताब से ज्योतिषी और पण्डित लोग बच्चे की आगे की ज़िंदगी के सम्बंध में तरह-तरह की बातें बताते हैं।

जब कभी मनुष्य पर किसी प्रकार की मुसीबत पड़ती है अथवा किसी प्रकार की भी कठिनाई में वह आता है तो ऐसे दिनों में लोग उस कुण्डली को दिखाते-सुनाते हैं। यद्यपि अँग्रेज़ी शिक्षा के प्रचार से हमारे देश में इस प्रकार की बातों का विश्वास बहुत कुछ कम होगया है, फिर भी इन बातों पर विश्वास करने वाले स्त्री-पुरुषों की संख्या अभी कम नहीं है।

इस प्रकार की बातें बिल्कुल झूठ होती हैं, यह कहना

मुश्किल है। अगर उनमें कुछ सत्य न होता तो आज हजारों लाखों वर्षों से उनका अब तक प्रचार न चला आता। इस प्रकार की बातें हमारे ही देश में नहीं हैं, दूसरे-दूसरे देशों में भी इस प्रकार के विश्वास पाये जाते हैं। अंग्रेजों में एक बहुत बड़ी कहावत पायी जाती है जिसका मतलब यह है—

१—इतवार के दिन पैदा होने वाली संतान प्रतिष्ठावान होती है।

२—सोमवार के दिन पैदा होने वाली संतान सुन्दर होती है।

३—मंगल के दिन पैदा होने वाली संतान गम्भीर और उदास रहनेवाली होती है।

४—बुद्ध के दिन जो संतान पैदा होती है, वह खुश मिजाज होती है।

५—बृहस्पति के दिन पैदा होने वाली संतान चोर होती है।

६—शुक्रवार के दिन जो संतान पैदा होती है, वह स्वतंत्र होती है।

७—शनिवार के दिन जो संतान पैदा होती है वह अधिक मेहनती होती है।❀

❀ *Sunday's child is full of grace,*
Monday's child is full in the face,
Tuesday's child is solemn and sad,
Wednesday's child is merry and glad,

इस प्रकार की बातें सभी देशों मे किसी न किसी रूप मे पायी जाती हैं। और उन पर लोग विश्वास भी करते हैं। बहुत पुराने जमाने से ये बातें चली आरही हैं। हमारा तो विश्वास यह है कि इन बातो के निर्णय करने मे पुराने जमाने से बडे-बडे विद्वानो ने अपने दिमाग से काम लिया होगा। और उनके परिश्रम से जो निर्णय हुआ होगा, उसका अनुभव ससार मे अब तक जीता-जागता चल रहा है। यह हो सकता है कि उस समय जो अनुभव किये गये हो, उनके समझने और बूझने में इतने समय के बाद आज गलती की जारही हो। इसलिए उनके अनुभव बिल्कुल ठीक-ठीक न निकलते हों। नहीं तो उनमे बहुत कुछ सत्य ही होना चाहिए।

बच्चों का रोना—छोटे बच्चों के रोने से माताओं को घबराना न चाहिए। प्राय बच्चे बिना किसी कारण के ही रोना शुरू कर देते हैं और बडी देर तक रोया करते हैं। बच्चे के रोने से माता यही समझती है कि वह भूखा है, ऐसी दशा में जब बच्चा रोता है, तब वह दूध पिलाने लगती है। ऐसा करना उनकी बहुत बड़ी भूल है।

बच्चा केवल भूख से ही हमेशा नहीं रोता। वह कभी कभी अकारण ही रोने लगता है। ऐसी दशा मे उसके रोने से

Thursday's child is inclined to b thieving,
Friday's child is free and giving,
Saturday's child works hard for its living.

मुश्किल है। अगर उनमें कुछ सत्य न होता तो आज हजारों लाखों वर्षों से उनका अब तक प्रचार न चला आता। इस प्रकार की बातें हमारे ही देश में नहीं हैं, दूसरे-दूसरे देशों में भी इस प्रकार के विश्वास पाये जाते हैं। अंग्रेजों में एक बहुत बड़ी कहावत पायी जाती है जिसका मतलब यह है—

१—इतवार के दिन पैदा होने वाली संतान प्रतिष्ठावान होती है।

२—सोमवार के दिन पैदा होने वाली संतान सुन्दर होती है।

३—मंगल के दिन पैदा होने वाली संतान गम्भीर और उदास रहनेवाली होती है।

४—बुद्ध के दिन जो संतान पैदा होती है, वह खुश मिजाज होती है।

५—बृहस्पति के दिन पैदा होने वाली संतान चोर होती है।

६—शुक्रवार के दिन जो संतान पैदा होती है, वह स्वतंत्र होती है।

७—शनिवार के दिन जो संतान पैदा होती है वह अधिक मेहनती होती है।❋

❋ *Sunday's child is full of grace,*
Monday's child is full in the face,
Tuesday's child is solemn and sad,
Wednesday's child is merry and glad,

इस प्रकार की बातें सभी देशों मे किसी न किसी रूप मे पायी जाती हैं। और उन पर लोग विश्वास भी करते हैं। बहुत पुराने जमाने से ये बातें चली आरही हैं। हमारा तो विश्वास यह है कि इन बातों के निर्णय करने मे पुराने जमाने से बड़े-बड़े विद्वानो ने अपने दिमाग से काम लिया होगा। और उनके परिश्रम से जो निर्णय हुआ होगा, उसका अनुभव संसार में अब तक जीता-जागता चल रहा है। यह हो सकता है कि उस समय जो अनुभव किये गये हो, उनके समझने और बूझने में इतने समय के बाद आज गलती की जारही हो। इसलिए उनके अनुभव बिल्कुल ठीक-ठीक न निकलते हों। नहीं तो उनमे बहुत कुछ सत्य ही होना चाहिए।

बच्चों का रोना—छोटे बच्चों के रोने से माताओ को घबराना न चाहिए। प्राय: बच्चे बिना किसी कारण के ही रोना शुरू कर देते हैं और बड़ी देर तक रोया करते हैं। बच्चे के रोने से माता यही समझती है कि वह भूखा है, ऐसी दशा में जब बच्चा रोता है, तब वह दूध पिलाने लगती हैं। ऐसा करना उनकी बहुत बड़ी भूल है।

बच्चा केवल भूख से ही हमेशा नहीं रोता। वह कभी-कभी अकारण ही रोने लगता है। ऐसी दशा में उसके रोने से

Thursday's child is inclined to be thieving,
Friday's child is free and giving,
Saturday's child works hard for its living.

घबराना अथवा उसको दूध पिलाकर चुप कराने की कोशिश न करनी चाहिए। बच्चे का रोना और चिल्लाना उसके स्वास्थ्य को बढ़ाता है। इससे उसके फेफड़े फैलते हैं। परन्तु यदि उसके रोने में किसी प्रकार की बेचैनी हो, नींद न आती हो, उस समय समझना चाहिए कि बच्चे को कोई कष्ट है ऐसी दशा में उसका उपाय करना चाहिए।

बच्चा जब किसी प्रकार की बेचैनी अनुभव करे, अथवा उसे नींद न आती हो तो समझ लेना चाहिए कि उसके पेट में कुछ शिकायत है, तथा उसे अपच है। ऐसे समय में उसे दूध ना एकदम बन्द कर देना चाहिए। उसे बार-बार छोटे चिमचे से ठंडा जल पिलाना चाहिए। ऐसा करने से कुछ देर के बाद उसको दस्त हो जायगा और उसकी बेचैनी दूर हो जायगी। इसके बाद जब तक बच्चे की इच्छा न हो और उसका अपच दूर न होगयी हो, उसे दूध बिल्कुल न पिलाना चाहिये। बच्चों को बार-बार और भूख से ज्यादा दूध पिलाने से ही उनको अपच हो जाती है जिससे उन्हे बड़ा कष्ट होता है। बिना किसी हिसाब किताब के दूध कभी न पिलाना चाहिए।

बच्चों को दूध पिलाना—छोटे बच्चो का भोजन दूध ही है। इसमें किसी प्रकार की गड़बड़ी करने से बच्चों के लिए बहुत भयानक हो जाता है। बच्चो को दूध देने के सम्बन्ध मे मातायें तरह-तरह की गलतियाँ करती हैं। वे बिना किसी हिसाब किताब के मनमाना उनको दूध पिलाती है। बच्चों के

पेट एक मिनट के लिए कभी खाली नहीं रहने पाते। ऐसा करने से प्राय. उनको अपच हो जाती है और तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं।

बच्चे के लिए माता का दूध ही सबसे उत्तम होता है। लेकिन यदि माता के स्तनों में दूध कम हो अथवा माता दूध पिलाने के योग्य न हो तो ऐसी दशा में बच्चे को गाय का दूध पिलाना चाहिये। जो गाय खूब स्वस्थ्य हो उसका दूध पीने के लिए देना चाहिये। कमजोर अथवा रोगी गाय का दूध बच्चे को कभी न देना चाहिये। नहीं तो उसके स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ेगा। बहुत साफ बरतन में ताजा दूध दुहना चाहिये।

जितना दूध हो, उसी के बराबर साफ पानी उसमें मिला कर दूध को उबाल लेना चाहिये। इसके बाद उसमें थोड़ी-सी साफ शक्कर मिलाकर और गुनगुना होने पर दूध पिलाने की बोतल में भर कर बच्चे को दूध पिलाना चाहिये। बोतल में दूध इतना भरना चाहिए जितना बच्चा पीसके। यदि बोतल में दूध बच जाय तो वह दुबारा बच्चे को न पिलाना चाहिये। दूध पिलाने के बाद, दूध पिलाने वाली बोतल को प्रत्येक बार पानी और ब्रश से अच्छी तरह धोकर रखना चाहिये।

प्राय: मातायें ऐसा करती हैं कि जब बच्चे को सोये हुए कुछ देर हो जाती है और वह जागता नहीं तो उसे जगाकर दूध पिलाती हैं। सोये हुए बच्चे को जगाकर दूध न पिलाना चाहिए। हाँ, यदि माता के स्तनों में दूध बहुत भर गया हो,

बच्चों का सोना--बच्चो के लिए अधिक से अधिक सोना बहुत आवश्यक है। इससे उनके स्वास्थ्य की वृद्धि होती है जब तक बच्चा सोये, सोने देना चाहिये। बहुत सी मातायें जब बच्चे बहुत देर तक सोते है तो उन्हे बीच मे ही जगा देती हैं। ऐसा न करना चाहिए। न तो उन्हे जबरदस्ती सुलाना चाहिये और न जबरदस्ती जगाना ही चाहिये।

बहुत सी मातायें बच्चो को सुलाने के लिए नींद लाने वाली चीजो अर्थात् अफीम या शराब का प्रयोग करती हैं। ये चीजें बच्चों के स्वास्थ्य पर बुरा असर डालती हैं। ऐसी चीजें कभी भी बच्चे को न खिलाना-पिलाना चाहिये। बल्कि जिन कारणो से बच्चे को नींद नही आती हो, उनको दूर करने की कोशिश करना चाहिए। इसके सिवा जब बच्चे को निद्रा मालूम होगी तो वह अपने आप सो जायगा। जबरदस्ती उसे सुलाने की कोशिश न करना चाहिये।

प्रारम्भ से ही बच्चो का बिछौना अलग रखना चाहिये। माता की चारपाई के पास एक तरफ बच्चे का खटोला होना चाहिए। इससे उसकी अलग सोने की आदत पड़ जायगी और वह पूरी नींद सोयेगा। केवल दूध पिलाने के लिए बच्चे को अपने पास लिटाना चाहिये और बाद में फिर उसको उसके बिस्तरे पर सुला देना चाहिये।

बच्चों को ताजी वायु में घुमाना---जिस प्रकार स्त्री-पुरुषो को स्वस्थ रहने तथा स्वास्थ्य की वृद्धि करने के लिए ताजी वायु



में घूमना आवश्यक है, उसी प्रकार छोटे बच्चों के लिए भी जरूरी है। हमारे देश की बहुत सी स्त्रियाँ छोटे बच्चो को कई-कई महीने तक घर से बाहर नहीं निकालती। यह बच्चों के लिए बहुत हानिकर होता है। उनके शरीर मे बाहर की ताजी वायु न लगने से बच्चे का स्वास्थ्य खराब हो जाता है। बच्चो को घर के अन्दर बन्द न रखना चाहिए।

जब बच्चा एक महीने का हो जाय तब उसके बाद से ही उसे बाहर की शुद्ध और ताजी वायु खिलानी चाहिये। छोटे बच्चो को गोद मे लेकर या बच्चो की गाड़ी मे लिटाकर प्रति दिन सुबह-शाम खुली वायु में ले जाकर घुमाना चाहिये। इससे बच्चे को बहुत आराम मिलता है और साथ ही उसके स्वास्थ्य की वृद्धि होती है। जिस बच्चे को नींद न आती हो, उसको यदि ताजी वायु में कुछ देर घुमाया जाय तो वह बहुत जल्दी सो जाता है। जाड़े के दिनों मे शाम को छ बजे के पहले बच्चो को ताजी वायु मे घुमाना चाहिये और गरमी मे छः बजे के बाद। ऋतु के अनुसार उन्हे कपडे पहनाकर वायु सेवन के लिए ले जाना चाहिये।

बच्चों को चलाने के लिये माताओ को जल्दी कोशिश न करना चाहिये। जब तक बच्चा अपने आप खड़ा न होने लगे अथवा चलने न लगे माताओ को उसकी कोशिश न करनी चाहिये। जो माता-पिता अपने बच्चों को जल्दी खड़ा होने उनको चलाने की कोशिश करते हैं, वे बहुत बड़ी भूल क

इससे बच्चों की टाँगों में खम आ जाता है और सदा के लिए उनकी टाँगों की सुन्दरता मारी जाती है। बहुत से बच्चे जल्दी चलने लगते हैं और बहुत से देर में। जो बच्चे देर में खड़े होते या चलते हैं उनके लिए माताओं को चिन्ता न करनी चाहिए। कमजोर तथा रोगी बच्चे देर में खड़े होते हैं। स्वस्थ बच्चे आठवें महीने से कुछ-कुछ चलने लगते हैं। सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि बच्चे स्वस्थ और हृष्ट-पुष्ट रहें।

बच्चों को नहलाना—बच्चों के स्वास्थ्य के लिए उनको प्रति दिन भली भाँति ताजे ठण्डे पानी से नहलाना चाहिये। हर एक मौसम में ठण्डे पानी से ही बच्चों को नहलाना चाहिये। प्रारम्भ से ही उनको ठण्डे जल से स्नान कराने से वे अभ्यासी हो जाते हैं और जाड़े के दिनों में भी वे बड़ी प्रसन्नता से ठण्डे पानी से स्नान करते हैं। गरम पानी की अपेक्षा ठण्डा पानी अधिक लाभदायक होता है। इससे शरीर में फुर्ती आती है, शरीर हल्का होता है और उसकी कान्ति बढ़ती है।

छोटे बच्चों को स्नान कराने में बहुत जल्दी न करना चाहिये। बहुत सावधानी के साथ उन्हें अच्छे मुलायम साबुन से स्नान कराना चाहिये। जाड़े के दिनों मे बच्चों को बन्द जगह में स्नान कराना चाहिये। नहाते समय उनके शरीर में ठण्ढी हवा न लगने देना चाहिये। स्नान कराने के बाद उनके शरीर को अच्छे मुलायम तौलिए से अच्छी तरह पोंछ देना चाहिए।

इसके बाद उन्हें कुछ देर के लिए नंगे बदन धूप में लिटा देना चाहिए।

अशिक्षित और अज्ञान स्त्रियाँ छोटे बच्चों को एक-एक महीना स्नान नहीं करातीं। यह बहुत बड़ी अज्ञानता है। वे समझती हैं कि यदि बच्चे को स्नान कराया जायगा तो उसे सर्दी हो जायगी, ऐसा सोचना भूल है। नहाने से कभी सर्दी नहीं होती। जो अभ्यासी नहीं हैं अथवा जिन बच्चों को स्नान कभी नहीं कराया जाता, वे जब कभी स्नान करेंगे तो उन्हें कोई न कोई कष्ट ही हो जायगा। ऐसी दशा में उनको स्नान कराना बन्द न करके रोज स्नान कराना चाहिए। स्नान से किसी प्रकार की हानि नहीं होती उससे शरीर को लाभ ही होता है। स्त्रियों को चाहिए कि वे अपने इस भ्रम को हृदय से निकाल दें।

जाड़े के दिनों में बच्चों को स्नान कराकर कुछ देर तक नंगे बदन धूप में लिटाना भी बहुत आवश्यक है। यों तो हर एक मौसम में बच्चों के शरीर में धूप थोड़ी-बहुत जरूर लगना चाहिए। गरमियों के दिनों में प्रातःकाल की धूप अच्छी होती है। सूर्य की धूप में रक्त को शुद्ध करने की शक्ति होती है। जिस प्रकार शरीर के पालन-पोषण के लिए, खाना-पीना, ताजी वायु जरूरी है उसी प्रकार धूप भी जरूरी है सिर और आँखों को तेज़ धूप से बचाना चाहिए। इसके लिए बच्चों के सिर को मोटे कपड़े से ढक देना चाहिए। जब अच्छी तरह से बच्चों के

शरीर में धूप लग जाय, तब उन्हें ऋतु के अनुसार कपड़े पहना देना चाहिए।

तेल की मालिश और उबटन—तेल की मालिश से बच्चों का शरीर बहुत हृष्ट-पुष्ट हो जाता है। दिन में एक बार अच्छी तरह से बच्चों के शरीर में सरसों के तेल की देर तक मालिश करना चाहिए। हमारे देश में बच्चों को मालिश करने तथा उबटन लगाने का बहुत अच्छा रिवाज है। तेल और उबटन उनके शरीर को पालता है। उनके अंग-प्रत्यंग बहुत मजबूत होते हैं। उबटन लगाने से उनके शरीर के रोयें साफ हो जाते हैं और उसमें बहुत कोमलता आ जाती है। शरीर कान्तिवान और शुद्ध रहता है। तेल की मालिश करके डेढ़ दो घन्टे तक बच्चे को नंगे बदन रहने देना चाहिए उसके बाद उसे अच्छी तरह स्नान कराना चाहिए।

जो स्त्रियाँ बच्चों को स्नान नहीं करातीं किन्तु रोज तेल ही मालिश अवश्य करती हैं तो ऐसी दशा में बच्चों के शरीर बहुत गंदे रहते हैं। तेल के मालिश का जो लाभ होना चाहिए वह भी नहीं होता। शरीर पर मैल इकट्ठा हो जाता है और उससे दुर्गन्ध आने लगती है। ये सब बातें स्वास्थ्य को नाश करती हैं। मालिश और स्नान—दोनों ही बातें बच्चों के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

बच्चों के कपड़े—बच्चों को कपड़े पहनाने के सम्बन्ध में मातायें बहुत गलतियाँ करती हैं। वे नहीं जानतीं कि उन

गलतियों का बच्चों के स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है। शिक्षित और समझदार स्त्रियों को छोड़कर प्रायः सभी स्त्रियाँ बच्चों के कपड़ों की सफ़ाई पर कोई ध्यान नही देती। ऐसी स्त्रियाँ एक दिन जो कपड़ा बच्चे को पहना देती हैं, उसको फिर २०-२०, २५-२५ दिनों तक नहीं बदलतीं। बच्चे उन कपड़ों पर प्रायः दूध गिराते हैं, राल गिराते हैं। और मातायें किसी कपड़े से उसके कपड़े को पोछ कर छोड़ देती हैं। इस प्रकार की गन्दगी बहुत बुरी होती है। बच्चा जब कभी अपने कपड़ो पर दूध वगैरह गिराये तो उसी समय माता को चाहिये कि वह उसके कपड़े उतार दें और दूसरे पहना दें। और उन कपड़ो को धोकर धूप मे फैला दें। जब बच्चे के कपड़े में किसी प्रकार की कोई गन्दगी होती है तो उस पर घर भर की सब मक्खियाँ बैठती हैं और बच्चे को रोगी बना देती हैं। मक्खियाँ बीमारी का घर होती हैं। और जहां गन्दगी होती है वही वे रहती भी हैं।

बच्चो के कपड़े रोज बदलना चाहिये। उनके कपड़े बहुत साफ रखने चाहिये। कपड़े बहुत सादे किन्तु साफ होने चाहिये स्त्रियाँ प्रायः अपने शौक के मारे बच्चो को बढ़िया-बढ़िया कपड़े पहनाती हैं इससे बच्चो की तबीयत घबराती है। तड़क-भड़क दार कपड़े छोटे बच्चो को न पहनाना चाहिये।

जब तक बच्चे अच्छी तरह खड़े न होने लगें तथा चलने न लगें तब तक उन्हें जो कपड़े पहनाये जायँ वे बहुत ढीले होने

चाहिये। कसे कपड़े पहनाने और उतारने में बच्चों को बहुत कष्ट होता है। इसके सिवा उनके शरीर के विकास में बाधा पड़ती है। वे अपने हाथ पैर अच्छी तरह नहीं चला सकते उनका शरीर कसे कपड़ों से जकड़ा हुआ रहता है। बच्चों का शरीर कपड़ो से बिल्कुल तोप न देना चाहिये। जाड़े के दिनों में मातायें अपने बच्चों को सिर से पैर तक इतने कपड़े पहना देती हैं कि उनके शरीर में जरा भी हवा नहीं लगने पाती। ऐसा करना ठीक नही होता। जाड़े के दिनो मे बच्चों की छाती पेट और पैर विशेष रूप से गरम रखने चाहिये। सिर सदा खुला रखना चाहिए।

छोटे बच्चों को कड़े और बटनदार न पहनाना चाहिये। बटन आदि उनके शरीर में गड़ते हैं। जब तक बच्चा बोल न सके अथवा अपने कष्ट को जाहिर न कर सके तब तक उसे इस प्रकार के कपड़े न पहनाना चाहिये, जिनसे उनको तकलीफ हो। जब तक बच्चे चलने योग्य न हो जायँ तब तक उन्हें जूते न पहनाना चाहिये। छोटे बच्चो को जब जूते पहनाये जायँ, तो वे बहुत मुलायम और कुछ ढीले होने चाहिये। हर समय जूते न पहनाये रखने चाहिये।

बच्चो की रक्षा के लिये इस परिच्छेद मे जितनी बातें बतायी गयीं हैं, इन सब बातो का प्रत्येक स्त्री को खूब ज्ञान होना चाहिये। ठीक ठीक बच्चो की रक्षा करना ही माताओं का कर्त्तव्य है और इससे बच्चे सदा स्वस्थ्य और नीरोग रहते हैं।

५—बच्चों के रोग

छोटे बच्चों के रोगों के सम्बन्ध में स्त्रियों की अच्छी जानकारी होना बहुत आवश्यक है। प्राय: छोटे छोटे बच्चो को ऐसे रोग हो जाया करते हैं जो घरेलू दवाइयों से ही बहुत जल्दी दूर किये जा सकते हैं। ऐसी दशा में माताओ को घबराना न चाहिये और जब कोई बच्चे मे तकलीफ पैदा हो जाय तो उसे समझ-बूझ कर उसके अनुसार उसका उपाय करना चाहिये इस परिच्छेद में बच्चों के रोग और उनकी चिकित्सा लिखी जायगी, इसको पढ़कर स्त्रियों को बहुत सहायता लेनी चाहिये—

बच्चों का ज्वर—छोटे बच्चों को जब ज्वर हो जाय तो उस समय माताओं को पहले उनके पेट की सफाई करना चाहिये और फेर निम्नलिखित काढा बनाकर पिलाना चाहिए—

नीम की छाल एक रत्ती, परवल के पत्ते एक रत्ती, नागरमोथा एक रत्ती, हर्र एक रत्ती और मुलहठी एक रत्ती—सब चीजों को आधा पाव पानी में पकाना चाहिए। जब एक हिस्सा पानी रह जाय तब उसे छानकर और कुछ ठंडा करके बच्चे को पिला देना चाहिये इससे ज्वर दूर होगा।

बच्चों के दाँत निकलना—बच्चों के जब दाँत निकलने शुरू होते हैं तो उन्हें बड़ा कष्ट होता है। ऐसे समय मे पीपर का चूर्ण, आम का रस, और धव के फूल—तीनों को एक में

मिलाकर मसूढ़ो पर मल देने से बच्चों के दाँत जल्दी निकल आते हैं।

बालकों का मुहाँवा—प्रायः छोटे बच्चो को मुहाँवा हो जाया करता है जिससे उनको दूध पीने में बड़ा कष्ट होता है। इसके लिए नीचे लिखी दवा-करनी चाहिये—

सफेद कत्था छः माशा, बंसलोचन तीन माशे, छोटी इलायची दो माशे, नारमुश्क डेढ़ माशे, शीतल चीनी तीन माशे, भुना तूतिया चार माशे, केवड़े का जीरा छः माशे, गेरू छः माशे संगजरात छः माशे, बेरासद चार माशा—सब को कूटकर और कपड़ छान करके, बच्चे के मुँह में दिन में तीन-चार बार लगाना चाहिए। इससे सब प्रकार के मुँहासे दूर हो जाते हैं।

बालकों के दस्त—पठानी लोध, बड़ी पीपल, धाय के फूल बेलगिरी कत्था-सब चीजें बराबर-बराबर लेकर, पीसकर कपड़ छान कर लेना चाहिए। इसके बाद दिन में चार बार, चार-चार रत्ती की मात्रा में बच्चे को खिलाना चाहिये। इससे दस्त बन्द हो जायँगे।

बालकों की आँखें दुखना—गेरू चार माशा, अफीम एक माशा, एक भाग सोंठ और पोस्ते की बोडी, सब को बराबर लेकर—पहले पोस्ते का काढ़ा बनाकर रख लेना चाहिये और बाद में अफीम, सोंठ और गेरू—तीनों को कूट-छानकर पोस्ते के काढ़े मे सानकर गोलियाँ बना कर सुखा लेना चाहिए और

पोस्ते के छिलके के पानी में गोली को घिसकर बालकों की आँखों में लगाना चाहिये।

बालकों की पसली चलना—बहुत से बच्चों की पसली चलने लगती है। यह बच्चों की बहुत भयानक बीमारी होती है। इसके लिए निम्न-लिखित उपाय करने चाहिये—

हब्बुल सिला तीन माशा, केसर साढ़े तीन माशा, मुसब्बर एलवा साढ़े तीन माशे, गूगल साढ़े तीन माशे, कतीरा साढ़े तीन माशा, रेवत चीनी साढ़े तीन माशा, रुहमहजल साढ़े तीन माशे, आंवला साढ़े तीन माशे, गारीकून साढ़े तीन माशे—सब चीजों को सौंफ के अर्क में घोटकर, मूंग के दाने के बराबर गोलियाँ बना लेना चाहिये। जिस बच्चे को पसली का रोग हो, उसे माता के दूध या साफ ताजे पानी के साथ बच्चे को खिलाना चाहिये। इससे पसली चलना बन्द हो जाता है और यदि बच्चे को कब्ज होता है तो वह भी दूर हो जाता है।

१—ममेला आठ माशे तूतिया आठ माशे—दोनों को पहले महीन पीस लेना चाहिये। इसके बाद खरल में दोनों पीसी हुई चीजों को छः माशे रसौताके साथ दो घंटे तक खरल करना चाहिये। इसके बाद सुबह और शाम माता के दूध या पानी में घोलकर बच्चे को पिलाना चाहिये।

२—उसारे रेवन एक भाग और तूतिया दो भाग, दोनों को मिलाकर महीन पीस लेना चाहिये। फिर आधे चावल से

दो चावल की मात्रा तक, शरवत बनफशा, शहद, माता के दूध या गाय के दूध के साथ बच्चे को देना चाहिये।

४—सत्यानाशी के बीज एक माशा, उसारे रेवन एक माशा दोनों को पीसकर मसूर के दाने के बराबर गोलियां बना लेनी चाहिये। जिन बालकों का दस्त और कै के साथ पसली चलती है, उनको बहुत लाभ होता है।

५—कमरकस दस दाने, केशर एक माशा—दोनों को पीसकर मोठ के बराबर गोलियां बना लेना चाहिये। इसको मां के दूध में घिसकर बच्चे को खिलाना चाहिये। एक ही दिन में पसली का चलना बन्द हो जायगा।

बालकों के फोड़े—कभी-कभी छोटे बच्चों का मुख, गला, कान और गुदा पक जाते हैं। ये एक प्रकार के फोड़े होते हैं जिनसे बच्चों को बहुत कष्ट होता है। इसमें नीचे लिखी दवा का प्रयोग करना चाहिये—

कत्था, पीली कौड़ी, देशी अजवाइन, काकड़ासिंगी, नीला थोथा, मुरदासंख, रस कपूर, सुपारी, छोटी इलायची, मोचरस मोर पंख की चन्द्रिका, मोरनी का अंडा—सबको एक में पीसकर, एक शीशी में रखकर चार दिन तक छाया में रखकर, एक सौ आठ बार पानी से धोये हुए घी में मिलाकर लगाना चाहिए। बहुत लाभ होता है।

बालकों का सूखा रोग—बालकों का सूखा रोग बहुत भयानक रोग होता है। इसको शीघ्र ही दूर करना बहुत आवश्यक

है। इसके लिए निम्न-लिखित उपाय करने चाहिये। इस रोग में हरे दस्त आते हैं, कै होता है और शरीर दिन पर दिन सूखने लगता है।

१—ताजे, ऋग्नत, फूल का काढ़ा बनाकर बच्चे को पिलाना चाहिये—

२—बालबच तीन माशे, ताजा लहसुन तीन माशे, कुक्कुटांड का छिलका एक तोला, और शुद्ध मोम तीन तोला लेकर—पहले बच और कुक्कुटाण्ड के छिलके को पीसकर, लहसुन के साथ घोटकर और मोम को पिघलाकर सब चीजों को एक में मिला लेना चाहिए। फिर मूंग के दाने बराबर गोलियां बना लेना चाहिये। प्रातःकाल एक गोली रोज मां के दूध या पानी के साथ बच्चे को खिलाने से चालीस दिनों में बच्चों का सूखा रोग नष्ट हो जाता है।

३—तीन माशे केशर, एक रत्ती कस्तूरी, एक रत्ती अफीम और दो माशे बीरबहूटी—सबको गुलाब के अर्क में घोटकर राई के बराबर अथवा इससे कुछ बड़ी गोलियां बना लेना चाहिये। यदि बच्चा छः महीने का हो तो एक-एक गोली सुबह शाम देना चाहिये। यदि बच्चा एक वर्ष का हो तो दिन में तीन बार गोलियां देनी चाहिये। यदि दो वर्ष का हो तो चार बार गोलियां देनी चाहिये। इस प्रकार कुछ दिनों तक यह दवा देने से बच्चों का सूखा रोग मिट जाता है।

४—बरियारा, (खरहिरा) के पत्त, फूल, जड़, फल, छाल,

पांचों चाजें तीन माशे—इसका काढ़ा बनाकर इतवार और मंगल के दिन बच्चे को पिलाना चाहिये। इसके साथ ही आधा पाव खरहिरो काढ़ा बनाकर, इतवार और मंगल के बच्चे को स्नान कराना चाहिये। इस प्रकार पांच बार करने से बच्चों का सूखा रोग निश्चय दूर होता है।

५—यदि सूखे रोग की परीक्षा करना हो तो इस प्रकार उसकी परीक्षा और दवा करनी चाहिये—तुरन्त दुहा हुआ गाय का दूध लेकर बच्चे को पांच तोला सुबह और शाम को पिलाना चाहिये। फिर एक रुपये के बराबर गुड़ की टिकिया बनाकर तालू पर रखना चाहिये और इसी के ऊपर बनतुलसी के पत्तों को पीस रुपया भर की टिकिया बनाकर बांध देना चाहिये। यदि बच्चे को सूखा रोग होगा तो गुड़ गायब हो जायगा। ऐसी दशा में जब तक सूखा रोग अच्छा न हो जाय बराबर इसी प्रकार बांधना चाहिये।

६—पत्थर सगा बूटी की जड़ इतवार के दिन लाकर छाया में सुखा लेना चाहिये। फिर रोज सुबह और शाम को चार-चार रत्ती पानी में पीसकर बच्चे को पिलाना चाहिये। चौदह दिन बराबर पिलाने से सूखा रोग नष्ट हो जाता है।

७—केशर तीन माशे, कस्तूरी एक रत्ती, अहिफेन एक रत्ती, बीर बहूटी दो माशा—सब को गुलाब जल में घोटकर, सरसों के बराबर गोलियां बना लेना चाहिये। इसके बाद इन गोलियों को छाया में सुखाकर बालक को देना चाहिये। यदि

बालक छः महीने का हो तो सुबह शाम एक-एक गोली देना चाहिये, यदि साल भर का हो तो सुबह, दोपहर और शाम दो-दो गोलियाँ देनी चाहिये। यदि दो साल का बालक हो तो चार-चार गोलियाँ दिन में तीन बार देनी चाहिये। इस प्रकार कुछ दिनों तक इन गोलियों के सेवन से बालकों का सूखा रोग नष्ट हो जाता है।

बालकों या यमघंट रोग—यह रोग बड़ा भयानक होता है। इस रोग में जब बच्चा पैदा होता है तो उसके जबड़े बन्द हो जाते हैं, दूध नहीं पिया जाता, हाथ पैर ऐंठ जाते है, बच्चों से रोया भी नहीं जाता। जिस बालक को यह रोग हो जाता है, उसकी बचने की आशा बहुत कम रहती है। यदि बच्चे को इस रोग के होने के कुछ भी लक्षण मालूम हो तो तुरन्त ही नीचे लिखी औषधि करनी चाहिये—

जुन्दवे दस्तर चार रत्ती, सरसों का तेल तीन तोला लेकर जुन्दवे दस्तर को खूब महीन पीसकर और उसमें सरसों के तेल को मिलाकर मूसली से खूब घोंटकर शीशी में रख लेना चाहिये। जिस बच्चे में यमघण्ट रोग होने के लक्षण मालूम हो अथवा उसे हो गया हो तो उसके सिर, आंख और नाक को छोड़कर, बाकी सारे शरीर में इस तेल की मालिश करनी चाहिये।

एक महीने तक बराबर दिन में तीन बार, तीन महीने तक दिन में दो दो बार और एक वर्ष तक दूसरे दिन इस तेल की

और मसालों से जो चीज बनाई जाती है उसमें के मसाले आदि का ही जायका मालूम होता है। असली चीज का जायका मारा जाता है। किसी भी तरकारी को बनाने के लिए उसमें बहुत अन्दाज का घी या तेल, मसाले, नमक छोड़ना चाहिए। तरकारी को खूब भूनना चाहिए और उसको बहुत तेज-आंच पर न पकाना चाहिये। इस प्रकार प्रत्येक भोजन बनाने में बहुत अन्दाज से काम लेना चाहिए। भोजन बनाने में बहुत जल्दबाजी से काम न लेना चाहिए। सदा इस बात की कोशिश करना चाहिए कि जो चीज बनाई जाय वह बहुत स्वादिष्ट बने।

भोजन परोसना—भोजन परोसने में कितनी ही स्त्रियां अनेक प्रकार की भूलें करती हैं। जिससे वे मूर्ख कही जाती हैं। स्त्रियों में इस प्रकार की अज्ञानता न होनी चाहिए। भोजन परोसने में उन्हें अच्छी से अच्छी योग्यता प्राप्त करना चाहिये।

भोजन परोसने के पहले अपने हाथों को भली भांति साफ करके, जिन बरतनों में भोजन परोसना हो, उन्हें पहले रसोई के कपड़े से अच्छी तरह अन्दर और बाहर से पोंछ लेना चाहिए। और तब भोजन परोसना चाहिये। मूर्ख और फूहड़ स्त्रियां जब भोजन परोसती हैं तो वे पहले बरतनों को साफ नहीं करतीं। जैसा बरतन रखा होगा, उसी में परोस देंगी। चाहे उसमें मिट्टी लगी हो, बरतन गीला हो या उसमें कहीं पर बाल आदि लगा हो, इसका वे कुछ ख्याल नहीं करतीं। यह बहुत

गन्दापन है। ऐसी स्त्रियों के परोसे हुये भोजन में प्रायः कोई न कोई गन्दी चीज अवश्य निकलती है, जिससे खानेवाले का जी खराब हो जाता है। ये बातें स्त्रियों के लिए बहुत लज्जा की होती हैं।

खाना परोसते समय इस बात का बहुत ध्यान रखना चाहिए कि जो चीज परोसी जाय वह न तो इतनी ज्यादा हो कि खाने वाले फिर दुबारा न मांगे और खाने पर भी थाली में बच जाय। और न वह चीज इतनी कम परोसी जाय जो देखने में बहुत बुरी मालूम हो, और खाने वाले बार-बार माँगे। ये दोनो ही बातें मूर्खता की होती हैं। घर के लोगो की खूराक का तो स्त्रियों को अच्छा अन्दाज होना चाहिये। जब कभी कोई नये आदमी को खाना खिलाना हो तो उसे एक दम से न परोसना चाहिए और इतना थोड़ा परोसा जाय जिससे खाने वाले को बार-बार मांगने में भी शर्म मालूम हो। और वह भूखा ही उठ जाय। जिन स्त्रियों में खाना परोसने की तमीज नहीं होती वे बहुत फूहड़ और मूर्ख कही जाती हैं।

खाने-पीने की चीजों के गुण—खाना बनाने और खिलाने का काम स्त्रियों का होता है। ऐसी दशा में उनको और सब बातों के साथ-साथ खाने-पीने की सभी चीजों के गुण जानना बहुत आवश्यक है। कब और किस अवस्था में कैसा भोजन करना चाहिये इसके लिए जब तक वे खाने-पीने की चीजों के गुणों को नहीं जानतीं तब तक उनसे गलतियाँ ही होंगी। और

इस प्रकार का ज्ञान न होने से बहुत भूलें कर बैठती हैं, जिसका परिणाम अच्छा नहीं होता।

घर में यदि कोई बीमार हो जाय तो उसको किस दशा में कैसी चीज देनी चाहिये इसका स्त्रियों में ज्ञान नहीं होता। ऐसी हालत में वे जैसा चाहती हैं और जो कुछ अन्दाज से समझती हैं करती हैं। खाने-पीने की चीजों के गुणों को न जानने से वे जो चीजें बीमार और कमजोर आदमी को न देनी चाहिये दे देती हैं जिससे उनका रोग भयानक हो जाता है। इसलिए स्त्रियों को खाने-पीने की चीजों के गुण अवश्य जानने चाहिये।

शाक-भाजी के गुण

आलू—अत्यन्त बलवर्धक, चिकना और भारी होता, वीर्य को बढ़ाता है।

घुइयाँ—बल और वीर्य को बढ़ाने वाली होती है। कफ का नाश करती है, खांसी को दूर करती है। यह मधुर है, परन्तु आँव और खुश्की को बढ़ाती है।

कटहल—भारी, काबिज और त्रिदोष को बढ़ाने वाला होता है, वीर्य को गाढ़ा करता है और अग्नि को उत्पन्न करता है। मेद और कफ की वृद्धि करने वाला, जलन और पित्त को मिटाने वाला, और खून को बढ़ाने वाला होता है।

परवल—बल-वीर्य, क्षुधा को बढ़ाता है। यह पथ्य भी है

अग्नि को प्रदीपन करने वाला, खांसी, बुखार और रक्त-विकार को लाभ पहुँचाने वाला होता है। रुचिकारक, हलका और दस्तावर होता है।

लौकी—ठण्डी, मीठी और हलकी होती है। दिमाग की गर्मी दूर करती है और पेशाब अधिक लाती है।

भिण्डी—मीठी और भारी होती है। बल तथा वीर्य को बढ़ाती है। प्रदर और प्रमेह में लाभ पहुँचाती है। वायु को प्रबल करती है।

करेला—कड़ुआ और दस्तावर है। बल, वीर्य को बढ़ाता है। प्रमेह को दूर करता हैं कफ ज्वर, पित्त तथा रक्त विकार शान्त करता है। प्लीहा, गठिया तथा कृमि को मिटाता है।

करमकल्ला—यह ठण्डा, काविज और कफ को बढाने वाला होता है। पित्त मे फायदा पहुँचाता है।

कचनार—इसका स्वाद कपैला और रूखा होता है। ठण्डी, हलकी होती है। कफ पित्त को शान्त करने वाली, स्वास, प्रमेह खांसी, प्रदर, कोढ़ गंडमाला तथा रक्त विकारो को नाश करती है।

कुन्दरू—अफरा की वृद्धि करता है। और वायु को लाभ पहुँचाता है। यह ठण्डा तथा रुचिकर होता है। पित्त विकारों मे फायदा करता है।

कोहड़ा—भारी, मीठा और काविज होता है। पित्त को शांत करने वाला तथा रुचि को बढाने वाला होता है। वात और कफ को बढाता है।

गोभी—मीठी किन्तु बादी होती है। ज्वर को दूर करती है; हृदय को बलवान बनाती है और वायु को प्रबल करती है।

मूली—भूख को बढ़ाती है। बवासीर में फायदा करती है आँखों की ज्योति बढाती है और वीर्य को पुष्ट करती है। यह पाचक होती है, किन्तु बादी को बढ़ाती है।

ढेंढ़स—यह रूखा, ठण्डा और दस्तावर होता है। पथरी रोग मे लाभ पहुँचाता है तथा कफ-पित्त का नाश करता है।

तुरई—मीठी, रुचिकारक, हलकी और पथ्य है। ज्वर तथा खांसी को फायदा पहुँचाती है।

बड़ा—बलवर्धक होता है। किन्तु बात रोग को बढ़ाता है और देर मे पचता है।

बैंगन—मेदे को बलवान और भूख को बढ़ाने वाला है। कब्ज करता है तथा बात को उत्पन्न करता है।

पिंडालू—हलका तथा मधुर होता है। इसके खाने से बल तथा वीर्य बढ़ता है और विष शात होता है।

नेनुआ—हलका, मीठा तथा क्षुधा को बढाने वाला होता है। खांसी, ज्वर और कृमि को लाभ पहुँचाता है। यह पथ्य भी है।

कमल की नाल—ठंडी और वीर्य को पुष्ट करने वाली होती है। स्त्री के दूध को बढ़ाती है। प्रमेह को दूर करती है। रक्त-पित्त रोगो तथा मूत्र-कृच्छ्र को लाभ पहुँचाती है।

झींगा—यह आमवात और मन्दाग्नि को उत्पन्न करने वाला होता है। मधुर और तिक्त होता है।

बराहीकन्द—शरीर को पुष्ट करता है, बल और वीर्य को बढ़ाता है प्रमेह तथा कफ दूर करता है।

जिमींकन्द—हलका किन्तु अग्निवर्द्धक होता है। रुचिकारक तथा कफ को दूर करता है। बवासीर को लाभ पहुँचाता है। वीर्य बढ़ाता और पुष्ट करता है। कोढ़ में भी लाभ पहुँचाता है।

शलजम—मीठा हलका तथा क्षुधावर्द्धक होता है। बल-वीर्य को बढ़ाता है। और खांसी को फायदा करता है। पेशाब अधिक लाता है।

सेहजन की फली—क्षुधावर्द्धक तथा कषेली होती है। पित्त को गिराती और अग्नि को प्रबल करती है। और शूल, श्वांस, क्षय, कोढ़ तथा भग्न रोगो को लाभ पहुँचाती है।

चूका—खट्टा हलका और रुचिकारक होता है। वायु को दूर करता है।

सेम—रूखी, मधुर, कषेली तथा मल भेदक होती है। बल तथा कफ का नाश करती है। शुक्रदोष को लाभ पहुँचाती है।

चचेड़ा—बल तथा वीर्य की वृद्धि करता है। पित्त तथा क्षय रोग को लाभ पहुँचाता है। रुचिकारक है और पथ्य भी है।

पालक का शाक—ठण्डा और दस्तावर होता है। रक्त को

बढ़ाता है। रक्त-पित्त और खाँसी को फायदा पहुँचाने वाला किन्तु कफ को बढ़ाने वाला होता है।

चौराई का शाक—हलका, पाचक, रुचिकर और ठंठा होता है। भूख को बढ़ाने वाला और दस्तावर होता है। अग्नि प्रदीप्त करता है। बवासीर में बहुत फायदा पहुँचाता है।

बथुआ का शाक—जल्दी पचने वाला और दस्तावर होता है। ठण्डा होता है पेशाब अधिक लाता है। और थकावट को दूर करता है।

नारी का शाक—दस्तावर होता है। बल और वीर्य की वृद्धि करता है मेदा और सूजन को लाभ पहुँचाता है।

कथली का शाक—ठण्डा होता है। कफ तथा पित्त को बढ़ाता है।

चने का शाक—पित्त तथा लू में लाभ पहुँचाता है। क्षार और दस्तावर होता है। किन्तु कफ को बढ़ाता है।

सरसों का शाव—क्षार और गर्म होता है। मेदे को साफ करता है तथा रुचिकारक होता है।

मेथी का शाक—कड़ुआ, गर्म, किन्तु भूख को बढ़ाने वाला होता है। पित्त को उत्पन्न करता और कफ को मिटाता है। कमर के दर्द को लाभ पहुँचाता है।

मरसा का शाक—(लाल) मेदे को शुद्ध करता है। दस्तावर होता है, किन्तु कफ को बढ़ाता है।

मरसा का शाक—(सफेद) भूख को बढ़ाता है। यह मल शोधक होता है।

अनाजों के गुण

गेहूँ—क्षुधा को कम करने वाला और रुचिकर होता है। शरीर को पुष्ट करता है। वीर्य को बढ़ाता है। हृदय के रोगों को लाभ पहुँचाता है। यह ठण्डा, मधुर और देर में पचने वाला होता है।

जौ—क्षुधा को बढ़ाता है! हलका, मधुर और पाचक होता है। यह पथ्य भी है शरीर कान्ति तथा बल वीर्य को बढ़ाता है। चर्म के रोगों को लाभ पहुँचाता है। किन्तु बादी होता है।

चना—बलवर्द्धक और वीर्य को बढ़ाने वाला है। रक्त को शुद्ध करता है; खुश्क होता है चेहरे का रंग साफ करता है। अग्नि को प्रदीप्त करने वाला और अधिक पेशाब लाने वाला है। इसके साथ घी का सेवन करने से, अधिक पुष्टकारक होता है।

मकाई—हल्की और मधुर होती है। क्षुधा को बढ़ाती है। शीघ्र पचती है, पेशाब अधिक लाती है।

जुआर—शीतल भारी और क्षुधा को घटाने वाली होती है कफ को दूर करती है।

बाजरा—गर्म, भारी और रूखा होता है। यह देर में पचता

है। पेशाब अधिक लाता है। बवासीर की पीड़ा को शान्त करता है।

चावल—ठण्डा होता है। और साफ रक्त को उत्पन्न करता है। बल वीर्य को बढ़ानेवाला, आंव को दूर करने वाला और आँखों की ज्योति को बढ़ाने वाला होता है। मूत्र अधिक लाता है।

अरहर—खुश्क तथा काबिज होती है। पित्त के दस्तो मे लाभ पहुँचाती है। कफ को शान्त करती है।

उड़द—बलकारक चिकना और भारी होता है। बल और वीर्य को बढ़ाता है और मल-मूत्र-वर्द्धक होता है।

मूँग—बात और क्षुधा वर्द्धक होती है। रोगी के लिए पथ्य है। पित्त को नाश करने वाली और यावत रोगों को मिटाने वाली होती है।

मसूर—गर्म और देर मे पचने वाली होती है। हलकी, मीठी तथा खुश्क होती है। रक्त-पित्त तथा कफ के विकारों का नाश करती है। ज्वर तथा खांसी मे लाभ पहुँचाती है। और रक्त को गाढ़ा करती है।

लोबिया—गरु तथा मीठी होती है। बात को बढ़ाती है और कृमिकारक भी होती है।

मोथी—यह हलकी मीठी किन्तुबादी होती है। कफ को दूर करती है और कृमि को उत्पन्न करती है।

मटर—मेदे को साफ करने वाला और दस्तावर होता है। वायु को बढ़ाता है यह मधुर, ठण्डा और भारी होता है।

ककुनी—रुचिकर और पित्त को शान्त करने वाली होती है। हलकी खुश्क और मीठी होती है।

तिल—ठण्डा और चरपरा होता है। बल तथा वीर्य को वृद्धि करता है। स्त्री के दूध को बढ़ाता है। और बालों के लिए लाभ-कारी होता है।

करसा—बलवर्द्धक किंतु देर में पचता है। कफ-पित्त का नाश करता है। और वायु को बढ़ाता है।

किसारी—हलकी मीठी तथा रुचिकारक होती है। देर में पचती है और बादी होती है।

कुथली—भूख को बढ़ाती है। अधिक पसीने को रोकती है। वीर्य फाड़ती तथा हानि पहुँचाती है। मूत्र अधिक लाती है वात, पथरी, ज्वर, खांसी, श्वांस और हिचकी आदि रोगों को फायदा पहुँचाती है।

मसालों के गुण

हल्दी—कटु, रस, रुक्ष, तिक्त गर्म हलकी-और पाचक होती है। कफ, प्रमेह, पांडु तथा सूजन को मिटाती है। चर्म के रोगों का नाश करती है। आंखों को लाभ पहुँचाती है, टूटी हुई हड्डी को जोड़ती है। और चोट मे लाभ पहुँचाती है। पित्त शान्त करती है और घाव को भरती है, रंग को साफ करती है और कृमि वायु को मिटाती है।

धनिया—अत्यन्त चिकनी तथा लघु होती है। अतृष्य, बहु-मूत्र लाती है। तिक्त, चरपरी और मीठी तथा दीपन होती है। त्रिदोष को नाश करती है। पाचन, रेचन, और ग्रा' होती है। तृष्णा, दाह, वीर्य, श्वास, कास, अर्श, आँव और कृमि प्रभृति रोगों को लाभ पहुँचाती है। बल तथा वीर्य को बढ़ाती है। मेदे को बलवान बनाती है। दिमाग को तर रखती है।

लाल मिर्च—गर्म रुक्ष तथा भूख को बढ़ाने वाली होती है। कफ को दूर करती है। रुचिकर और पित्त को नाश करती है! बल, वीर्य, और आंखों को हानि पहुँचाती है मूत्र-कृच्छ रक्त-विकार, दाह आदि रोगो को पैदा करती है। धमनी की स्पन्दन गति को बढ़ाती है!

काली मिर्च—कुछ गर्म, भारी और कण्ठ को साफ करने वाली होती है! खाने मे तीक्ष्ण, चरपरी और कटु होती है। बात और पित्त को बढ़ाती है। दीपन और कफ को मिटाती है! क्षुधा वर्द्धक एवं रुक्ष होती है। श्वास शूल और कृमि का नाश करने वाली होती है।

जीरा—हलका, रुक्ष, चरपरा, गर्म, दीपन और क्षुधा को बढ़ाने वाला होता है। संग्राही और पित्त को बढ़ाता है। गर्भाशय को शुद्ध करता है और पाचक होता है! बलकारक तथा रुचिकारक होता है! कफ तथा ज्वर का नाश करता है! मेधा और दृष्टि को तीक्ष्ण करता है! गुल्म, सरदी तथा

अतिसार को लाभ पहुँचाता है और वायु-जनित विकारों का नाश करता है।

लौंग—ठढी और पाचक होती है। किन्तु नेत्रों को हानि पहुँचाती है। खाने से हलकी, कड़वी तथा चरपरी होती है। रुचि को बढाती है और कफ, पित्त दूषित रक्त को शान्त करती है। इसके खाने मे प्यास कम लगती है, सर्दी और शूल रोग मे लाभ पहुँचाती है। श्वास, कास, हिचकी तथा क्षय रोग को मिटाती है। वायु को नाश करती है। इसके खाने में क्षुधा बढती है। और दिमाग में ताकत पैदा होती है।

जावित्री—हलकी, कडवी, कृष्ण और रुचिकारक होती है। कफ, वमि, श्वास तृष्णा, कृमि और विष की गर्मी को शात करती है। अग्नि को प्रदीपन करनेवाली, उत्तेजक तथा वायु को शमन करने वाली होती है।

दालचीनी—गर्म स्वादिष्ट और चरपरी होती है। वायु का दमन करती है। बल वीर्य की वृद्धि करती है। पित्तघ्न सुरभि को बढाती है। मुख शोथ तथा तृष्णा को शमन करती है। अग्नि दीपक, उत्तेजक और वायु जनित रोगो को दूर करती है।

बडी इलायची–हलकीरुक्ष और गर्म होती है। कटु और अग्नि दीपक होती है। कफ पित्त का नाश करती है। दूषित रक्त, श्वास तृष्णा, कण्डू, हुल्लास, विष वमि सिर दर्द कास वस्ति रोग और मुख रोग में लाभ पहुँचाती है।

है और कहीं पर पक जाती है। रोटी तेज आँच में न सेंकना चाहिए। जितनी ही धीमी आँच मे रोटी सेंकी जायगी, उतनी ही वह अच्छी और स्वाद मे मीठी होगी। इन सब बातो का ध्यान रखते हुए रोटी बनाना चाहिए, रोटियो के बनाने की विधि और उनके भेद इस प्रकार हैं—

गेहूं की रोटी—यह तीन प्रकार से बनाई जाती है। बेलकर, पनपथी और बिना पानी के हाथ की। तीनों तरह की रोटियों के बनाने मे आटा अलग-अलग विधि से माड़ा जाता है। बेलकर रोटी बनाने के लिए आटा न बहुत कड़ा और न बहुत ढीला माड़ा जाता है। पनपथी अर्थात् पानी द्वारा रोटी बनाने के लिए आटा कुछ कड़ा और हथपई बनाने के लिए खूब ढीला आटा माडा जाता है। पनपथी रोटी बनाने के लिए तवे पर मिट्टी की पोती दे देना चाहिए। जब तवा अच्छी तरह गरम होजाय तब रोटी डालना चाहिए। रोटी सेंकते समय यह ध्यान रखना चाहिए कि उसमें काली चित्ती न पड़ने पावे। जब रोटी सिंक जाय तब उसे झाड़कर और उसमें घी चुपड़कर किसी बरतन मे रखते जाना चाहिए।

चने की रोटी—इसके बनाने की साधारण विधि तो सभी जानते हैं, इसलिए यहाँ पर इसके बनाने की विशेष विधि यहाँ लिखी जाती है।

एक सेर चने के आटे में पाव भर घी छोड़कर साने। अब आधा सेर दही में एक तोला अजवाइन, दो रत्ती हींग

और अन्दाज का नमक मिर्च छोड़कर खूब फेंटे। फिर इस दही से उस बेसन को साने, कुछ देर के लिए इसको रख दे और फिर जब बेसन में लस आजाय तब फिर उसे खूब माडे। फिर इच्छानुसार लोई तोड़कर पनपथी रोटी बनाकर तवे पर पकाए और बाद में लाल-लाल सेंककर घी चुपडकर दही, अचार या चटनी के सग खाए।

बाजरे की रोटी—बाजरे को ओखली मे कूटकर खूब महीन आटा पिसवाना चाहिए। इसका आटा एक दम से सब नही साना जाता, दो-दो तीन-तीन रोटी का आटा लेकर गरम या ठंडा पानी छोड़कर खूब मला जाता है। इसके बाद लोई लेकर पानी के सहारे बढ़ाकर, पनपथी रोटी की तरह बनाकर सेंक लेना चाहिए। इसकी रोटी घी से खूब चुपडकर, गुड़, दाल या तरकारी के साथ खाने में अच्छी लगती है।

जिस प्रकार बाजरे की रोटी बनाई जाती है उसी तरह मक्का और ज्वार की भी रोटी बनाई जाती है।

जौ की रोटी—जौ को ओखली में कूटकर तब आटा पिसवाना चाहिए। उसकी रोटी गेहूँ की रोटी की तरह ही बनाई जाती है।

दाल भरी रोटी—यह कितनी ही दालो को भरकर बनाई जाती है। जैसे चना की दाल, उरद की दाल, मूँग, मोथी आदि की दाल भर कर रोटी बनाई जाती है। इसके बनाने की विधि यह है कि पहले जिस दाल को भरकर रोटी बनाना हो,

आध पाव घी में दो रत्ती हींग, छः रत्ती लाल मिर्च, लौंग-इलायची चार-चार रत्ती—सब को दाल में छोड़ कर, दाल को खूब भूने। दाल जब खूब भुन जाय तब उसमें, निकला हुआ पानी छोड़कर पकाए और अच्छी तरह गल जाने पर अंगारों पर रख दे और ऊपर से थोड़ा-सा और घी छोड़ दे।

उरद की धोई दाल—इसके बनाने की विशेष विधि यह है कि किसी चौड़े मुंह की पतीली में सेर दाल पीछे एक छटाँक घी गरम करके उसमें दो रत्ती हींग का बघार देकर दाल को छौंक दे और करछुल से चलाकर खूब भूने। जब दाल खूब भुन जाय तब उसमें एक तोला आठ माशे नमक, दो माशे हल्दी पीसकर छोड़े और ऊपर से दाल में इतना पानी छोड़ दे कि दाल से दो अँगुल ऊँचा रहे। इसके बाद पतीली को ढँक-कर दाल को पकने दे। अब एक तोला धनिया, एक माशे लौंग, छः माशे काली मिर्च, एक माशा दालचीनी और दो माशे बड़ी इलायची, तीन माशे तेजपात, दो माशे जीरा, सोंठ आठ माशे—सब को महीन पीसकर, दाल मे उबाल आने पर छोड़कर धीमी आँच पर पकाए। जब दाल गलकर ठीक हो जाय तो घी में राई और जीरे का बघार देकर दाल को छौंक दे।

मूँग की धोई दाल—पहले अदहन का पानी गरम करके दूसरे बरतन में निकाल ले। फिर बटलोही में अपनी इच्छानुसार घी छोड़कर, सेर पीछे एक रत्ती हींग दो माशे लौंग, चार माशे काली मिर्च और दो माशे तेजपात सब को पीसकर घी

में भूने। जब मसाला लाल पड़ जाय तब उसमें जरा सी हल्दी छोड़कर चला दे और फिर घुली हुई दाल छोड़कर खूब भूने। जब दाल भुन जाय तब उसमें अन्दाज का पानी छोड़ दे। दाल पककर खूब गल जाय तब चूल्हे से उतार ले।

उरद और मूंग की धुली दालें सूखी भी बनाई जाती हैं। सूखी दाल बनाना हो तो ऊपर बताई हुई विधि से बनाए किन्तु पानी इतना डाले जिससे दाल मिलने न पावे किन्तु गल जाय और पानी बिलकुल सूख जाय।

चने की दाल—दाल दो घण्टे पहले भिगो दे। बाद में सेर दाल पीछे पतीली में आध पाव घी गरम करे और उसमें हींग, जीरा, लाल मिर्चों का तड़का देकर दाल को छौंक दे और खूब भूनकर पकाए। जब दाल गल जाय तब पतीली को अंगारों पर रख दे और उसमें थोड़ी सी खटाई और पाव भर दही छोड़कर दाल को घोंट दे और उसमें फिर आध पाव घी छोड़ दे। जब दाल अच्छी तरह से मिल जाय तब जरा से घी में लौंग, बड़ी इलायची और तेजपात का तड़का देकर दाल को छौंक दे। यह दाल बहुत स्वादिष्ट तैयार होती है।

दाल-भाजी—दाल और तरकारी संग मिलाकर जो बनाई जाती है; उसे दाल-भाजी कहते हैं। किस दाल में कौनसी तरकारी मिलाई जाती है, यह यहाँ पर पहले बताया जाता है—

चने की दाल में लौकी, चने की दाल में कटहल, चने की दाल में ककड़ी, चने की दाल में बैंगन। मसूर की दाल में



आलू। मूंग की दाल में बैंगन, मूली, शलजम। अरहर की दाल में लौकी, ककड़ी। मसूर की दाल में ककड़ी। सब दाल भाजियों के बनाने की विधि तो एक ही है किन्तु उनके बघार भिन्न-भिन्न हैं।

दाल-भाजी बनाने की विधि यह है कि अदहन गरम करके उसमें दाल छोड़ दे। जब दाल गलने लगे तब उसमें भाजी काटकर छोड़ दे और अन्दाज का नमक-हलदी छोड़ दे। जब तरकारी और दाल अच्छी तरह गल जाँय और थोड़ा-थोड़ा मिल भी जाय तब चूल्हे से उतार कर अंगरों पर रख दे। और जरा सी खटाई छोड़ दे। यदि दाल-भाजी बहुत गाढ़ी जान पड़े तो उसमें दही घोलकर छोड़ दे। कुछ देर तक आग पर रखे रहने के बाद में उसे आग पर से हटा दे और छौंक दे।

दाल-भाजियों के बघार—मसूर की दाल और आलू या ककड़ी की दाल-भाजी में हींग, जीरा और गरम मसाले का बघार दे। मूंग की दाल और बैंगन मूली, शलजम की दाल-भाजी में हींग और मेथी का बघार दे। चने की दाल और बैंगन या लौकी या कटहल की दाल-भाजी में पञ्चफोरन का बघार दे।*

*पञ्चफोरन—मेथी, सौंफ, जीरा, राई और कलौंजी (मँगरैला)—सब को बराबर-बराबर लेकर, एक में पीसकर रख छोड़े। इसी को पञ्चफोरन कहते हैं।

अरहर की दाल और लौकी या ककड़ी की दाल-भाजी में हींग, जीरा, राई और लाल मिर्च का बघार देना चाहिये।

कढ़ी—एक सेर बेसन लेकर उसमें से आधे बेसन को पानी से गाढा सानकर, उसमें खट्टा दही छोडकर खूब फेंटे। बेसन गाढा-गाढा पकौडियों के लायक होना चाहिए। जब बेसन खूब फिट जाय तब उसमें छ माशे पिसा नमक, चार माशे पिसा जीरा और चार माशे सूखा या हरा धनिया मिला दे। अब दो सेर खट्टा दही लेकर उसमें पानी छोडकर पतला करे और फिर कपडे से छान ले। अब कडाही में तेल छोडकर फिंटे हुए बेसन की पकौडियाँ तोडकर सेंके। पकौडियों को सेंक-सेंककर दही में छोडता जाय। इसके बाद कडाही के बचे हुए तेल में हींग छोडे और काली मिर्च और लौंग चार-चार माशे, दालचीनी नौ माशे, बडी इलायची चार माशे और आठ माशे मेथी—इन सब को अधकचरा करके कडाही में छोडकर भूने। फिर एक तोला पिसी हुई हल्दी पानी में घोलकर छोड दे। जब हल्दी अच्छी तरह से पक जाय तब बचे हुए बेसन को पानी में पतला घोलकर कडाही में छौंक दे और अच्छी तरह चला दे। जब कढ़ी पकने लगे तब उसमें पकौड़ियों को दही से निकालकर छोड दे और धीमी आँच पर पकने दे। कुछ देर बाद उसमें अन्दाज का नमक छोडकर पकाए और जब कढ़ी से महक आने लगे तब उतार ले।

मूंग की दाल की कढ़ी—मूंग की धुली दाल महीन पीस-

कर उसमें नमक-मिर्च, हींग, जीरा पिसा मिलाकर खूब फें फिर उसको घी या तेल में पकौड़ियाँ तोड़कर सेंक ले। और दही के पानी में भिगो दे। फिर थोड़ी—सी पीठी को मट्ठे में घोलकर, कड़ाही की बची हुई चिकनाई में ही, जीरा, रा और लाल मिर्च का बघार देकर घोली हुई पीठी को छौंक और चलाता जाय। जब वह पक जाय तब उसमें पकौड़ी छोड़ दे। जब हो जाय तब उतार ले। इस विधि से उरद की दाल की कढ़ी भी बनाई जाती है।

मूँग की दाल का करायल—धोई हुई मूँग की दाल पीस-कर उसमें से तीन हिस्सा पिसी दाल में पिसा हुआ नमक और हींग अन्दाज का मिलाकर फेंट डाले। इसके बाद कड़ाही में तेल डालकर गरम करे और दाल की छोटी-छोटी पकौड़ियाँ तोड़कर सेंक ले! अब बचे हुए तेल में थोड़ी सी हल्दी छोड़े और फिर बची हुई दाल को पानी में पतला घोलकर छोड़ दे और बराबर चलाता जाय। जब करायल खूब पकने लगे तब उसमें अन्दाज का नमक छोड़ दे। जब पकते-पकते कुछ गाढ़ा पड़ जाय तब उसमें पकौड़ियों को छोड़ दे और साथ ही सूखा पिसा हुआ गरम मसाला भी छोड़ दे। आठ-दस मिनट तक पकाने के बाद चूल्हे से उतार ले।

२—मूँग की दाल पीसकर उसमें से घोलने भर की अलग निकाल ले और बाकी दाल में नमक मिलाकर, उसे एक कपड़े में रखकर ढीली-ढीली पोटली बाँधे। फिर उस पोटली को एक

बड़ी पतीली में रखकर उसमें पानी भरदे और चूल्हे पर चढ़ा दे। इस प्रकार उसे आधा घंटे तक पकने दे। आधे घंटे बाद पोटली निकालकर हाथ से दबाकर दाल को देखे कि वह कड़ी होगयी या नहीं। जब दाल कड़ी पड़ जाय और एक गोला-सा बँध जाय तब उसे खोलकर किसी थाली में निकाल ले। अब उस गोले को चाकू से काटकर उसे छोटे छोटे चौकोर टुकड़े काटे। फिर सब टुकड़ों को तेल में खूब लाल-लाल तलकर निकाल ले। इसके बाद ऊपर की विधि से करायल बना ले। पकौड़ियों की जगह इन तले हुए टुकड़ों को छोड़े। यह करायल अधिक स्वादिष्ट बनता है।

सभी प्रकार के चावल

चावल दो तरह के होते हैं। एक तो पुराने, दूसरे नए। दोनों के बनाने में अन्तर है। पुराने चावल कुछ देर में गलते हैं और नए जल्दी। चावल बनाने में यह ध्यान रखना चाहिए कि उन्हें बार-बार न चलाया जाय इससे चावल ठीक नहीं बनते। दोनो प्रकार के चावलों के बनाने की विधि नीचे लिखी जाती है—

पुराने चावल—चावल को धोकर रख दे। कुछ देर भीगे रहने के बाद पतीली मे अदहन का पानी चूल्हे पर चढ़ा दे। जब पानी खौलने लगे तब चावलों को पानी से निकालकर उसमें छोड़ दे और एक बार चलाकर ढँक दे। जब चावलों में उबाल आने

लगे तब फिर चला दे। जब चावलों की दो कनी गल जाय और एक बाकी रह जाय तब पतीली चूल्हे से उतार कर उसका माँड़ पसा दे। फिर उसमें इच्छानुसार घी छोड़कर पतीली को ढककर अंगारों पर रख दे और थोड़ी देर बाद खाने के काम में लाए।

नए चावल—चावलों को धोकर पतीली में छोड़ दे और उसमें इतना पानी छोड़े कि चावलों से डेढ़ अंगुल ऊपर तक रहे। इसके बाद चूल्ह पर चढ़ा दे। जब उसमें एक उबाल आ जाय तब चलादे और दूसरे उबाल पर फिर चला दे और उसमें थोड़ा-सा घी छोड़कर अंगारों पर ढँककर रख दे। जब चावल गल जाय तब भोजन करे।

मीठे चावल—आधा सेर बढ़िया पुराने महीन चावल, पाव भर घी, पाव भर दूध, दो छटाँक शक्कर और पाव भर पानी सब को एक पतीली में मिलाकरे धीमी-धीमी आँच पर पकाए। जब तीन भाग चावल गल जाँय तब चूल्हें से उतारकर अंगारो पर रख दे और हो जाने पर काम में लाए।

नमकीन चावल—पुराने चावल एक सेर दही, आधा पाव घी, पाव भर, जीरा आधी छटाँक, हींग दो रत्ती, काली मिर्च छः माशे, हल्दी दो माशे, राई छः माशे लेकर पहले चावलों को धोकर भिगो दे। इसके बाद पतीली में आधा प[illegible]
जीरा भूने और फिर उसमें हल्दी और प[illegible]
चावलों को छोड़ दे। फिर चाव[illegible]

पानी छोड़े कि चावलों से दो अँगुल ऊँचा रहे। इसके बाद उनको ढंककर पकाए। जब चावलों की एक कनी गलने को रह जाय तब कटोरी या करछुल में आधा पाव घी गरम करके उसमें हींग, राई, मिर्च का तड़का देकर चावलों में छौंक दे। इसके छौंकने के पहले चावलों में काली मिर्च पिसी हुई और अन्दाज का नमक छोड़ देना चाहिये। जब बघार दे चुके तब उसमें दही छोड़कर अंगारों पर रख दे। कुछ मिनटों के बाद भोजन करे।

बाजरे का भात—मोटा-मोटा बाजरा सूप मे फिराकर, ओखली में पानी का छींटा देकर कूटे। जब बाजरे की भूसी अलग हो जाय तब उसे सूप से फटककर भूसी को अलग कर दे। अब पतीली में अदहन का पानी गरम करके उसमें बाजरा छोड़ दे। पानी बाजरे से चार अँगुल ऊँचे होना चाहिए। इसको बार-बार चलाना चाहिए। जब बाजरा गल जाय और पानी सब सूख जाय तब उसमें घी छोड़ दे और दूध; दही या मट्ठे के साथ खाए।

सांवा, कोदो, ककुनी आदि का भात भी बाजरे के भात की भाँति बनाया जाता है।

शाक-भाजी

दम आलू—(१) मझोले मेल के आलू लेकर उबाल डाले। फिर उन्हें छीलकर चारों तरफ, दूर-दूर गोद डाले। अब कढ़ाई

लगे तब फिर चला दे। जब चावलों की दो कनी गल जाय और एक बाकी रह जाय तब पतीली चूल्हे से उतार कर उसका माँड़ पसा दे। फिर उसमें इच्छानुसार घी छोड़कर पतीली को ढककर अंगारों पर रख दे और थोड़ी देर बाद खाने के काम में लाए।

नए चावल—चावलों को धोकर पतीली में छोड़ दे और उसमें इतना पानी छोड़े कि चावलों से डेढ़ अंगुल ऊपर तक रहे। इसके बाद चूल्हे पर चढ़ा दे। जब उसमें एक उबाल आ जाय तब चलादे और दूसरे उबाल पर फिर चला दे और उसमें थोड़ा-सा घी छोड़कर अंगारों पर ढँककर रख दे। जब चावल गल जाय तब भोजन करे।

मीठे चावल—आधा सेर बढ़िया पुराने महीन चावल, पाव भर घी, पाव भर दूध, दो छटाँक शक्कर और पाव भर पानी सब को एक पतीली में मिलाकर धीमी-धीमी आँच पर पकाए। जब तीन भाग चावल गल जाँय तब चूल्हे से उतारकर अंगारो पर रख दे और हो जाने पर काम में लाए।

नमकीन चावल—पुराने चावल एक सेर दही, आधा पाव घी, पाव भर, जीरा आधी छटाँक, हींग दो रत्ती, काली मिर्च छः माशे, हल्दी दो माशे, राई छः माशे लेकर पहले चावलों को धोकर भिगो दे। इसके बाद पतीली में आधा पाव घी छोड़कर जीरा भूने और फिर उसमें हल्दी और पानी से निकालकर चावलों को छोड़ दे। फिर चावलों को खूब भूनकर उसमें इतना

ानी छोड़े कि चावलो से दो अंगुल ऊँचा रहे। इसके बाद नको ढंककर पकाए। जब चावलो की एक कनी गलने को रह ाय तब कटोरी या करछुल में आधा पाव घी गरम करके समें हींग, राई, मिर्च का तड़का देकर चावलो मे छौंक दे। सके छौंकने के पहले चावलो मे काली मिर्च पिसी हुई और ान्दाज का नमक छोड़ देना चाहिये। जब बघार दे चुके तब समें दही छोडकर अंगरो पर रख दे। कुछ मिनटो के बाद ोजन करे।

बाजरे का भात—मोटा-मोटा बाजरा सूप मे फिराकर, खली में पानी का छींटा देकर कूटे। जब बाजरे की भूसी लग हो जाय तब उसे सूप से फटककर भूसी को अलग कर। अब पतीली मे अदहन का पानी गरम करके उसमें बाजरा ाड़ दे। पानी बाजरे से चार अंगुल ऊँचे होना चाहिए। नको बार-बार चलाना चाहिए। जब बाजरा गल जाय और नी सब सूख जाय तब उसमे घी छोड़ दे और दूध; दही या ड़ के साथ खाए।

सांवा, कोदो, ककुनी आदि का भात भी बाजरे के भात ा भाँति बनाया जाता है।

शाक-भाजी

दम आलू—(१) मझोले मेल के आलू लेकर उबाल डाले। र उन्हें छीलकर चारों तरफ, दूर-दूर गोद डाले। अब कढ़ाई

मे अधिक तेल डालकर आलुओ को लाल लाल तलकर निकाल ले। अब पतीली में सेर पीछे आधा पाव घी छोड़ उसमें आलू, अन्दाज का नमक, थोड़ी सी अदरक का लच्छा, गरम मसाला, और जरा सा दही और थोड़ा सा पानी छोड़कर चूल्हे पर पकाए। जब पतीली मे दो चिमचा पानी रह जाय तब उसे चूल्हे से उतार कर अंगरो पर रख दें और जब केवल उसमें घी रह जाय और पानी बिल्कुल सूख जाय, तब खाने के काम में लाए। इसी तरह दम घुइयाँ भी बनाई जाती हैं।

(२) मझोले आलू लेकर और उन्हे छीलकर गोद डाले। फिर धनियाँ, लौंग, जीरा, बड़ी इलायची, काली मिच, दालचीनी और हल्दी—सब मसाले, अन्दाज के लेकर पीस डाले। अब थोड़े से दही मे सब मसाले, नमक और थोड़ी सी शक्कर मिलाए। ये सब चीजें मिलाकर गाढ़ी होना चाहिये। अब आलुओ को धोकर उसमे तेजपात के चूर का तड़का देकर सब आलू छौंक दे और खूब भूनें। कुछ देर तक भूनने के बाद ढंक दे। फिर अंगारे पर कुछ देर के लिए रख दे। जब आलू गल जायें तब थोड़ी सी खटाई पिसी छोड़कर काम में लाए।

आलू का शोरा—आलुओं को छीलकर सिल पर महीन पीस डाले अब कड़ाही में थोड़ा सा घी छोड़कर उसमें लाल मिर्च, हींग और जीरे का बघार तैयार करे और उसमें आलू छौंककर अन्दाज का नमक और पानी छोड़कर पकाए। जब

आलू पक जाँय तब कतरा हुआ हरा धनिया और सेर पीछे आधा सेर छाना दही डालकर पकाये, दो-तीन उबाल आ जाने पर उतार ले।

आलू परवल—आलू परवल के बड़े-बड़े टुकड़े काटकर धो डाले सेर भर तरकारी पीछे आध पाव पतीली में घी छोड़कर उसमें दो माशे तेजपात, एक माशा दालचीनी, दस लौंग, और एक माशा छोटी इलायची का बघार देकर तरकारी छौंक दे। इसके बाद तरकारी को खूब भूनकर ढंक दे। फिर एक छटाँक किशमिश, नमक मिर्च और पानी अन्दाज का छोड़कर पकाए। जब तरकारी गल जाय तब उसमे थोड़ी खटाई छोड़कर पाँच मिनट तक पकाए। इसके बाद खाने के काम में लाए।

घुइयाँ की तरकारी—(१) एक सेर घुइयों के लिए तीन माशे सफेद जीरा, दो माशे काला जीरा और छः माशे काली मिर्च—तीनों को लेकर रखे। अब घुइयों को उबालकर छील डाले। इसके बाद एक सेर मट्ठे या दही में एक तोला नमक पीसकर मिलाए और उसमें घुइयों को छोड़कर और ढककर तीन दिन बराबर धूप और ओस में रखे। चौथे दिन घुइयों को निकालकर एक कपड़े पर धूप में फैला दे। जब घुइयाँ ऊपर से सूख जाँय तब कड़ाही में पाव भर घी या तेल छोड़कर लाल-लाल तलकर निकाल ले। इसके बाद ऊपर के तीनों मसालों को एक में पीसकर घुइयों पर लपेटे और कड़ाही में छटांक भर घी छोड़कर उसमें घुइयों को फिर भूने। भूनते समय नीबू का र

बार-बार निचोड़ता जाय। जब घुइँया अच्छी तरह भुन जाय तब खाने के काम में लाए।

(२) मोटी-मोटी घुइँयों को छीलकर टुकड़े काट ले। इसके बाद कड़ाही में आध पाव घी छोड़कर उसमें निम्नलिखित मसाले पीसकर छोड़े—

दो तोले धनियाँ, दो माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची छः माशे दालचीनी, चार माशे लाल मिर्च, एक तोला तेजपात, चार माशे हल्दी और चार माशे दोनों जीरे।

जब मसाले घी में भुन जाँय तब घुइँयों को डालकर भूने और अन्दाज का नमक-पानी छोड़कर ढंक दे। जब घुइँया गल जाँय तब उसमें दही या खटाई (आम की) अन्दाज से छोड़ दे और जरा पकाकर उतार ले।

कटहल की तरकारी—कटहल छीलकर महीन-महीन काट डाले। फिर उबालकर ठण्डा करे और उसका पानी निचोड़ डाले। अब पतीली में तेल या घी छोड़कर उसमें हींग का बघार देकर गरम मसाला डालकर भूने और फिर कटहल को छौंक दे। अब कटहल को खूब भूने फिर थोड़ा सा नमक और पानी छोड़कर ढक दे। जब पानी सूख जाय तब कटहल को खूब भूनकर उतार ले।

शलजम की तरकारी—शलजम को छीलकर उसके छोटे-छोटे टुकड़े काट ले। इसके बाद पतीली में चिकनाई छोड़ उसमें हींग का तड़का देकर शलजम को छौंक कर जरा

फिर गरम मसाला छोड़कर खूब भूने। जब तरकारी अच्छी तरह भुन जाय तब नमक और शलजम के गलने भर को पानी छोडकर ढँक दे। जब शलजम गल जाँय तब अच्छी तरह से भूनकर चूल्हे से उतार ले।

फूल गोभी की तरकारी—अच्छा बँधा हुआ एक गोभी का फूल और आधा सेर आलू लेकर काट कर धो डाले। इसके बाद छ मारो सोंठ पीसकर कटी हुई तरकारी मे मिला दे। अब पतीली में आध पाव घी या तेल गरम करे और उसमें तरकारी को छोडकर अगारों पर पकने के लिए ढक कर रख दे। जब तरकारी गल जाय तब उसे दूसरे बरतन में उलट ले। अब पतीली मे एक छटाँक घी गरम करके उसमें दो माशे लौंग, छ माशे बड़ी इलाइची, चार माशे तेजपात भूने। अब दो तोले धनिया, पैसा भर हल्दी और दो माशे लाल मिर्च महीन पीस कर आधा सेर पानी में घोलकर उसमे छोड़े और फिर चला दे। फिर पाव भर दही छोडकर चला दे। जब ये सब चीजें पकने लगे तब उसमें पकी तरकारी को छोड दे और चलाकर ढक दे। कुछ मिनटो के बाद पतीली को चूल्हे से उतार कर अगारों पर पकने के लिए रख दे। जब रसा खूब गाढ़ा हो जाय तब आग पर से हटा लें और भोजन करे।

सिंघाडे की तरकारी—नरम-नरम सिंघाडे लेकर उनके काटे काट कर फेंक दो। इसके बाद सिंघाड़ों को खूब अच्छी तरह धोकर उबालने को चढ़ा दे। जब वे उबल जाँय तब उन्हे

पानी छोड़ कर पकाये। जब पकते पकते रसा गाढा पड जाय, तब उसमे आधी छटांक छटाई या आधा पाव दही छोड़ कर अँगारों पर पकावे। पाच दस मिनट पकाने के बाद उतार ले।

कुदरू की तरकारी—कुदरू के पतले पतले टुकड़े काट कर धो डाले। इसके बाद कडाही मे घी या तेल थोडा-सा छोड़कर जीरा और लाल मिर्च का बघार देकर कुदरू को छौंक दें और ऊपर से अन्दाज़ का नमक हल्दी छोड कर थोडे से पानी का छींटा देकर ढक दे। जब कुदरू गल जाय तब खूब अच्छी तरह भूनकर उतार ले।

हरी मिर्च की तरकारी—मोटी-मोटी हरी मिर्च पाव भर बनाने के लिए अदरक छटांक भर, चार माशे हल्दी, आधी छटाक धनियां, लौंग, इलायची और दालचीनी दो दो माशे, जाविन्त्री दो माशे और दोनो जीरे चार माशे—सबको लेकर पानी मे महीन पीस डाले। अब मिर्चों की डडी तोड़कर, उनकी दो दो फाके करके हल्का सा एक उबाल देकर उतार ले और फिर उन्हें आठ-नौ पानी से धीरे धीरे धो डाले। इससे उनकी गरमी निकल जायगी। अब पतीली मे आधा पाव घी गरम करके हींग और जीरे का तड़का देकर उसमे पिसे हुए मसालों को छोड़ कर खूब भूने। इसके बाद आधा सेर दही को एक कपड़े में छानकर उसका पानी निकाले और उस पानी में मिर्चों को सौंदकर भुनते हुए मसाले में छोडकर खूब भूने। जब मिर्चे लाल पड़ जांय तब उसमे पाव भर घी, मिर्चों का सौंदा हुआ,

बचा हुआ पानी और नमक छोड़कर चलादे और ढककर धीमी आँच पर पकाए। जब मिर्चें पक जाँय तब उसमे एक छटाँक पिसा अमचूर छोड़कर मिला दे और फिर उतार ले।

जमीकन्द की तरकारी—हाथो मे सरसो का तेल लगाकर जमीकन्द को छीले और बड़े बड़े टुकड़े काट डाले। अब एक पतीली मे इमली के पत्ते बिछाकर बीच में उन टुकडो को रखे और ऊपर से इमली की पत्ती अच्छी तरह से ढक दे। अब उसमे इतना पानी छोड़े जिससे टुकड़े गल जाँय। जब टुकड़े गल जाँय तब उन्हे निकाल कर ठंडा करे और छोटे छोटे टुकड़े काट ले। अब उन टुकड़ों को घी या तेल मे लाल लाल तलकर निकाल ले। अब इस के बाद पतीली में उन तले हुए टुकड़ों को डालकर उसमें गरम मसाला, नमक, धनिया और थोड़ा सा दही और थोड़ा सा घी छोड़कर साथ ही थोड़ा सा पानी भी छोड़ दो अब उसे चुल्हे पर चढाकर पकाए। जब उसमें केवल चिमचा डेढ चिमचा पानी रह जाय तब उतार कर अंगारों पर रख दे इस के बाद जब उसका पानी बिल्कुल सूख जाय और चिकनाई बाकी रह जाय तब खाने के काम में लाए।

पालक का शाक—पालक को कतर कर खूब अच्छी तरह से धो डाले इसके बाद कड़ाही मे घी या तेल छोड़कर और उसमें हींग का तड़का देकर पालक को छौंक दे। यदि इच्छा हो तो थोड़े, से आलू भी कतरकर छोड़ दे और साथ ही नमक, हल्दी, धनिया छोड़कर ढक दे। जब आलू गल जाँय और पालक

का पानी बिल्कुल सुख जाय तब उसमें काली मिर्च और गरम मसाला सुखा पिसा छोड़ दे और अच्छी तरह भूनकर उतार ले।

मूली का शाक—मूली के पत्तो को खूब महीन कतर कर धो डाले। इसके बाद कड़ाही में तेल छोड़ कर गरम करे और उसमें मेथी, लाल मिर्च और हींग का तड़का देकर साग को छौंक कर ढक दे। साथ ही नमक भी अन्दाज़ का छोड़ दे। जब साग का पानी सूख जाय तब अच्छी तरह से भूनकर उतार ले। इस प्रकार सरसो का साग भी बनाया जाता है।

घुइयाँ के पत्तो का साग—पत्तों को महीन कतर कर धो डाले। फिर कड़ाही मे तेल छोड़े और उसमें मेथी, लाल मिर्च का बघार देकर पत्तो को छौंक दे और अच्छी तरह चला-चला कर भूने। फिर नमक छोड़ कर ढक दे। जब साग गल जाय तब थोड़ी सी खटाई डालकर फिर ढक दे। और कुछ देर के बाद उसे फिर भूने और उतार ले।

निमोना—मटर की फलियों के दाने निकाल कर उसे सिल पर धीरे से दल लें। फिर उन्हें पानी मे धोलकर उनका छिलका अलग निकाल दे और दोनों को महीन पिसकर पानी में घोल ले। अब पतीली में घी या तेल छोड़कर हींग का तड़का दे और उसमें गरम मसाला छोड़ कर भूने। जब मसाला भून जाय तब उसमें पिसे और घुले हुए दानों को और थोड़े से आलू कतर कर छोड़ दे और खूब भूने। फिर नमक और दही डाल कर ढक दे। जब अच्छी तरह निमोना पक जाय तब उतार ले।

भरता

भरता कई तरकारियों का बनाया जाता है। इसके अलावा भरता बहुत से कच्चे फलों का भी बनाया जाता है। कुछ तरकारियों और कुछ फलों का भरता बनाने की विधियाँ यहाँ पर लिखी जाती हैं—

आलू का भरता—बड़े-बड़े आलू लेकर भून ले या उबाल डाले। फिर उन्हें छीलकर मसल डाले। अब आधा सेर पीछे आधा तोला धनिया, आधा माशा सफेद जीरा, आधा माशे काला जीरा, तीन माशे काली मिर्च—इन सब को लेकर, तवे पर भूनकर महीन पीस डाले। फिर एक तोला नमक और आधी छटाँक खटाई पीसकर आलुओं में मिलादे और साथ ही सब मसालों को भी मिलादे और अच्छी तरह से मसल डाले। यदि हरा धनिया हो तो उसे भी कतर कर छोड़ दे और ऊपर थोड़ा-सा सरसों का अच्छा तेल मिलाले।

टिमाटर का भरता—लाल-लाल और बड़े-बड़े टिमाटर लेकर किसी चौड़े कटोरे के अन्दर पास-पास रख दे और उस-पर ऐसा ढकना ढके जिससे भाप न निकलने पावे। फिर उस बरतन को बहुत ही धीमी आँच पर रखकर सिझाए। जब टिमाटर गल जाँय तब उनको निकालकर धीरे से उनका छिलका अलग करदे और टिमाटरों को मसलकर उसमें थोड़े से भुने हुए आलू भी छीलकर मसल डाले। अब नमक, सूखा पोदीना,

काली मिर्च, भुना हुआ जीरा—सब को पीसकर मिलादे। और खाने के काम में लाए।

अमरूद का भरता—अच्छे पके हुए अमरूद लेकर छील डाले। फिर किसी पत्थर के बरतन में रखकर खूब मसल कर एक कर दे। अब पाव अमरूद पीछे भुना हुआ सफेद जीरा, एक माशे काली मिर्च और चार माशे नमक—सबको पीसकर भरते में मिला दे और छः माशे हरा धनिया भी कतर कर छोड़ दे। इसके बाद एक नीबू निचोड़ कर खाने के काम में लाए।

हरी मटर की खिचड़ी—पुराने चावल आधा सेर, हरी मटर के दाने पाव भर लेकर रखे। अब पतीली में पाव भर घी गरम करे और उसमें चार माशे दोनों जीरे, दो रत्ती हींग, दो लाल मिर्च और जरा सी राई का बघार देकर पहले चावलों को धोकर उसमें छोड़ दे और साथ ही चावलों के गलने भर को पानी छोड़ दे। जब चावलों की दो कनी गल जाँय तब उसमें मटर के दाने, अन्दाज का नमक और छः माशे गरम मसाला [illegible] बनादे और अंगारों पर रख दे। थोड़ी देर बाद जब [illegible] गल जाय तो उसमें सुगन्ध द्रव्य छोड़कर और [illegible] के लिए फिर अंगारों पर रहने [illegible]

[illegible] की [illegible]—गोभी के फूल के [illegible]

उ[illegible]

उसमें [illegible]

कर छोड़[illegible]

ढक दे। ज[illegible]

पाव भर, पुराने चावल डेढ पाव, मूग की धुली दाल आध पाव, घी आध पाव, गरम मसाला डेढ तोला और हींग दो रत्ती लेकर पहले पतीली में घी गरम करके उसमे गरम मसाला गीला पिसा हुआ डालकर भूने। जब मसाला भुन जाय तब दाल, चावल और गोभी धोकर छोड दे और भूनकर ढक दे। पाँच मिनट के बाद ढकना खोलकर उसमे अन्दाज़ का नमक और चावलो के गलने भर का पानी छोड दे और ढक कर पकाए। चावलो के गल जाने पर हींग को पानी में घोलकर उसमे छोड और पतीली को उतार कर अगारों पर रख दे। थोडी देर के बाद फिर उसमे आधा पाव घी छोडकर ढक दे और कुछ देर के बाद भोजन करे।

हरे चने की तहरी—तीन पाव चावल, आध सेर हरे चने लेकर चावलो को तो धोकर भिगो दे। अब इन मसालों को पीसकर तैयार करे।

खिचडी-तरही

खिचडी हर एक दाल की तरह-तरह से बनाई जाती है। साधारण विधि खिचडी बनाने को तो सब ही जानते हैं किन्तु विशेष विधि खिचडी बनाने को तो सब को नहीं मालूम होता। यहाँ पर खिचडी और तहरी बनाने की कुछ विशेष विधियाँ लिखी जाती हैं।

दम खिचडी—पुराने महीन चावल एक सेर, धुली

की दाल ढाई पाव लेकर दोनों को मिलाले। फिर उन्हें एक कपड़े में रखकर उनका मैल पोछ डाले। अब पतीली में पाव भर घी छोड़कर गरम करे और उसमें पाँच माशे दोनों जीरे, छः माशे धनिए की गिरी, तीन माशे राई और दो रत्ती हींग छोड़कर बघार तैयार करे, उपरान्त खिचड़ी छौंककर खूब भूने। जब भूनते-भूनते चावल लाल पड़ जाँय तब खिचड़ी को किसी साफ कपड़े में निकाल ले और उसी ढीली-ढीली पोटली बांधे। इसके बाद किसी चौड़े मुह की पतीली में आधी पतीली पानी भरे और उस बरतन के मुंह पर बाँस की चार-पाँच खपाची बिछाकर, पोटली को उसके ऊपर रख दे और एक गहरे बड़े कटोरे से उस पोटली को ढंक दे जिससे भाप बाहर न निकलने पावे। अब चूल्हे की तेज आँच पर उस पतीली को चढ़ादे। आधे घण्टे के बाद पतीली को उतारकर, खिचड़ी को खोलकर किसी बरतन में निकाल ले। अब पतीली में पाव भर घी गरम करे और उसमें चार माशे दालचीनी, दो माशे लौंग और तीन माशे बड़ी इलायची के दाने कुचलकर छोड़ दे और भूने। इसके बाद खिचड़ी और पाव भर मिट्ठा दही उसी में छोड़कर खूब भूने। जब खिचड़ी अच्छी तरह भुन जाय तब उसमे अंदाज का पिसा नमक और दो माशे केशर पानी मे पीसकर, ऊपर से घी पाव भर फिर छोड़ दे और पतीली को चुल्हे से उतारकर और ढककर, दस-पन्द्रह मिनट के लिए अंगारो पर रख दे। और बाद में उतार कर भोजन करे।

हल्दी आठ माशे, धनिया दो तोले, लौंग एक माशा, दाल-चीनी दो माशे, बड़ी इलायची डेढ़ माशे छः माशे काली मिर्च, तीन माशे काला जीरा और डेढ़ माशे सफेद जीरा, अब इन पिसे हुए मसालों में हरे चने के दानों को मोंनकर रख ले। अब पतीली मे पाव भर घी गरम कर के हींग, जीरा राई और तेज पात का बघार देकर चनों को छौंक दे और खूब भूने। जब दाने भुनकर लाल पड जाँय तब उसमें चावल और अन्दाज का नमक छोडकर चलादें। पाँच मिनट के बाद उसमे इतना पानी छोड़े कि चावलों से डेढ अगुल ऊंचा रहे। अब उसे मामूली आँच पर पकाए। जब सब पानी जल जाय तब पाव भर घी छोडकर चलादे और फिर अंगारो पर रख दे। चावल और चनों के फरहरा हो जाने पर अगारों पर से हटा ले।

रायता

रायता भिन्न-भिन्न तरकारियो, फलो अथवा मेवों का अलग अलग रीति से बनाया जाता है। कुछ चीजो का रायता बनाने की रीतियाँ यहाँ पर लिखी जाती हैं—

लौकी का रायता—नरम लौकी को छीलकर और कद्दूकस में कसकर उसी के पानी में उबाल डाले। जब लौकी गल जाय तब उसे ठढा करके निचोड़ ले और किसी बरतन मे रख ले। अब अच्छी दही लेकर उसमें नमक, काली मिर्च लाल मिर्च, दोनों जीरे, बडी इलायची के दाने, राई—सब को घी में भूनकर

महीन पीसले और दही में मिलादे। फिर इसी में लौकी को छोड़कर अच्छी तरह से मिलाकर हींग का धुंगार दे दे या हींग भूनकर मसाले के संग पीसकर मिलादे।

बथुए का रायता—बथुए को साफ करके उबाले। फिर ठंडा करके निचोड़कर मसल डाले। इसके बाद दही को फेंटकर उसमें नमक, मिर्च, राई, जीरा पीसकर मिलादे और बथुए को भी दही में मिला ले। इसके बाद हींग का धुंगार दे दे।

किशमिश का रायता—किशमिश लेकर उसे साफ करके पानी में भिगो दे। इसके बाद जब किशमिश खूब फूल जाय तो उसको पानी से निकालकर अलग कर ले। अब पाव किशमीश पीछे अच्छा बढ़िया सेर भर दही लेकर खूब फेंटे और उसी में किशमिश को छोड़ दे। किशमिश छोड़ने के पहले दही में निम्न लिखित मसाले भून कौर पीसकर मिला लेना चाहिए—

दालचीनी चार मांशे बड़ी इलायची के दाने छः माशे, लौंग तीन माशे, काली मिर्च एक तोला, दोनों जीरे छः माशे। वगैरह छोड़ने के बाद पाव भर शकर और अन्दाज का नमक भी छोड़कर मिला ले। उपरान्त भोजन करे।

बादाम का रायता—बादाम को तोड़कर भिगो दे। इसके बाद उन्हें छीलकर कद्दूकस में कस ले और हल्का उबाल देकर किशमिश के रायते की विधि से बना ले।

ककड़ी का रायता—मुलायम ककड़ियाँ लेकर कद्दूकस में कस ले। फिर उसमें नमक मिलाकर रख दे। अब आधा सेर

ककड़ियो का रायता बनाने के लिए दो रत्ती हींग, चार माशे काला जीरा, दो तोले राई, दो माशे लौंग, चार माशे बड़ी इलायची, आठ माशे लाल मिर्च, आठ माशे सफेद जीरा, और डेढ माशे मिर्च—सब को घी मे भून कर महीन पीस ले। अब बढ़िया दही लेकर उसमें सब मसाले अन्दाज़ का नमक और ककड़ी अच्छी तरह निचोडकर छोड़ दे और ख़ूब मिला दे। बस ककड़ी का रायता तैयार हो जायगा।

कोहड़े का रायता—पके हुए कोहड़े को छील और बड़े बड़े टुकड़े काटकर उबाल डाले। जब टुकड़े गल जाँय तब उन्हे ख़ूब मसल कर एक दिल कर दे। इसके बाद ककड़ी के रायते की विधि से सब मसाले वग़ैरह मिलाकर इसका भी रायता बनाले। जब रायता बन जाय तो हींग की धुँगार दे दे।

चटनी

करौंदे की चटनी—करौंदो को काटकर उनके बीज फेंक दे। फिर उन्हे नमक, मिर्च, हरा धनिया, या पोदीना, और जीरा छोडकर महीन पीसले। यदि इच्छा हो तो थोड़ी-सी शक्कर भी मिला दे।

आम की चटनी—(१) बिना गुठली वाले आम छीलकर पीस डाले। फिर पिसे हुये आमो को एक कपड़े में रखकर उसका रस किसी बरतन मे निचोड़ ले। अब उस रस में पाँच सेर पीछे एक सेर शक्कर मिलाकर पकाए। जब दो तारा च।

बन जाय तब उसमे दस माशे दोनो जीरे, चार माशे लौंग इलायची और एक माशा हींग—सब को घी मे भूनकर पीस ले और फिर चाशनी मे छोड़ दे। साथ ही आध पाव किशमिश, छिले बादाम एक तोला, दो माशे छुहारे, एक छटाँक कटी अदरक भी मिला ले और किसी मिट्टी अथवा पत्थर के बरतन मे भरकर रख ले।

(२) कच्चे आमो को आग मे भूनकर गूदा निकाल ले। इसके बाद उसमें साफ की हुई किशमिश और कटे हुए छुहारे (पहले से भिगो रखना चाहिए) जीरा, हींग, लाल मिर्च, भूनकर पीस ले। इसके बाद सब चीज़ो को गूदे मे मिलाले और थोड़ी-सी शक्कर भी डाल दे।

आलू बुखारे की चटनी—आलू बुखारा, जीरा, हींग, धनिया, लाल मिर्च और नमक—सब को नीबू के रस के साथ पीस ले। किन्तु यह ध्यान रहे कि हींग, जीरा और धनिया भूनकर पीसे।

पोदीने और धनिये की चटनी—पोदीने और धनिये की पत्तियाँ मेथी, हींग, जीरा, भूनकर, खटाई, नमक, लाल मिर्च—सब चीजों को एक मे महीन पीसकर चटनी बना ले।

मुरब्बा

मुरब्बे कितने ही फलों आदि के भिन्न-भिन्न रीति से बनाये जाते हैं। ये बहुत गुणकारी होते हैं। कुछ फलों वगैरह के मुरब्बे बनाने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं—

सेव का मुरब्बा—सभोले मेल के पके हुए सेव लेकर उनको खूब अच्छी तरह कांटों से गोद डाले। इसके बाद जितने सेव हों उतनी ही शक्कर के संग उन्हें उबाल डाले और दो दिन के लिए किसी बरतन में भरकर रख दे। तीसरे दिन सेर सेव पीछे सेर भर शक्कर की चाशनी तैयार करके उसमें सेवों को डालकर फिर उबाले। साथ ही थोड़ा-सा केवड़ा छोड़ दे और चूल्हे से उतार कर ठंडा करे। फिर किसी बरतन में भरकर रख दे। सेव का मुरब्बा दिल और दिमाग को बल देता है।

आँवले का मुरब्बा—मुरब्बे के लिए आँवले पके हुए और बेदाग के होने चाहिए। इस लिए हाथ से तोड़े हुए आँवलों का मुरब्बा बनाना चाहिए। यदि आँवले चुटैले अथवा दागी होंगे तो मुरब्बा खराब हो जायगा। आँवलों को पहले तीन दिन तक पानी में भिगो रखे। चौथे दिन उन्हें निकाल कर खूब अच्छी तरह से गोदे। इसके बाद पन्सेरी आँवलों के पीछे दो तोले चूना पानी में घोलकर, इस पानी में गुदे हुए आँवलों को तीन दिन के लिए भिगोदे। चौथे दिन चूने के पानी से निकाल कर साफ पानी से खूब धो डाले। अब एक एक बरतन में आध पाव मिश्री और डेढ सेर पानी के साथ आँवलों को उबाले। जब आँवले उबल जाँय तब उन्हें किसी कपड़े पर फैला दे। इसके बाद किसी कलई के बड़े बरतन में पंसेरी पीछे पन्द्रह सेर शक्कर की चाशनी तैयार करके उसमें आँवलों को छोड़कर पकाए। जब वे अच्छी तरह गल जाँय तब उसमें एक तोला छोटी इलायची के

बन जाय तब उसमें दस माशे दोनों जीरे, चार माशे लौंग इलायची और एक माशा हींग—सब को घी मे भूनकर पीस ले और फिर चाशनी में छोड़ दे। साथ ही आध पाव किशमिश, छिले बादाम एक तोला, दो माशे छुहारे, एक छटांक कटी अदरक भी मिला ले और किसी मिट्टी अथवा पत्थर के बरतन में भरकर रख ले।

(२) कच्चे आमों को आग में भूनकर गूदा निकाल ले। इसके बाद उसमें साफ़ की हुई किशमिश और कटे हुए छुहारे (पहले से भिगो रखना चाहिए) जीरा, हींग, लाल मिर्च, भूनकर पीस ले। इसके बाद सब चीज़ों को गूदे मे मिलाले और थोड़ी-सी शक्कर भी डाल दे।

आलू बुख़ारे की चटनी—आलू बुख़ारा, जीरा, हींग, धनिया, लाल मिर्च और नमक—सब को नीबू के रस के साथ पीस ले। किन्तु यह ध्यान रहे कि हींग, जीरा और धनिया भूनकर पीसे।

पोदीने और धनिये की चटनी—पोदीने और धनिये की पत्तियाँ मेथी, हींग, जीरा, भूनकर, खटाई, नमक, लाल मिर्च—सब चीज़ों को एक में महीन पीसकर चटनी बना ले।

मुरब्बा

मुरब्बे कितने ही फलों आदि के भिन्न-भिन्न रीति से बनाये जाते हैं। ये बहुत गुणकारी होते हैं। कुछ फलों वग़ैरह के मुरब्बे बनाने की विधियाँ नीचे लिखी जाती हैं—

नासपाती का मुरब्बा—नासपाती छीलकर, चार-चार फाँके काट लो फिर इन्हें अच्छी तरह गोदकर तैयार करे। अब सेर पीछे दो सेर मिश्री की चाशनी तैयार करके उसमे नासपाती छोडकर पकाए। जब टुकडे गल जाँय तब उसमे एक नीबू का रस निचोडकर तीन दिन तक छाया मे रखे। इसके बाद उन्हे अमृतबान में भरकर रख दे।

अचार

अचार भी कितनी ही चीजो के भिन्न भिन्न रीति से बनाए जाते हैं, जैसे तेल में, राई मे तेल पानी मे नीबू के रस मे, इत्यादि ये दो प्रकार से बनाए जाते हैं, मीठा और नमकीन। कुछ चीजों के अचार बनाने की विधियाँ यहाँ पर लिखी जाती हैं—

आम का तेल मे अचार—बडे-बडे कच्चे आम लेकर पहले एक दिन और एक रात पानी मे भिगो रखे। दूसरे दिन आमो की छपनी को काट डाले और आमो की बडे सरौते से जुडी हुई चार-चार फाँके काटे। अब सौ आम पीछे इस हिसाब से मसाला ले—सवा पाव सौंफ, हल्दी पिसी हुई तीन छटाँक, राई पाव भर, धनिया पाव भर, लाल [illegible] आध
पाव और और आमों का [illegible]
मे पीस डालो। अब आमों को [illegible]
इसके [illegible]
करदे और [illegible]

दाने छ: माशे काली मिर्च और डेढ़ माशे केशर पीस घोटकर छोडकर मिलादे और उतार कर ठंडा करे। उपरान्त मिट्टी अथवा शीशे या पत्थर के बरतन मे भर कर रख दे। यह मुरब्बा ठंडा और बहुत गुणकारी होता है।

आम का मुरब्बा—गूदेदार अथवा बिना रेशो के आम लेकर छील डाले। इसके बाद उनके मोटे और लम्बे कतरे काट डाले और खूब गोद ले। अब गुदे हुए कतरो को सेर पीछे आध पाव चूने को पानी मे घोलकर उसी मे छोड़ दे। बीस मिनट के बाद चूने के पानी से उन्हे निकाल कर साफ पानी मे खूब धो डाले और कपड़े मे पोछ कर पानी को सुखा दे। अब एक सेर पानी मे आध पाव मिश्री छोड़कर उसमे कतरो को डालकर एक हलका जोश दे। और फिर पानी से निकाल कर कपड़े पर फैला दे। इसके बाद पाँच सेर साफ शक्कर की एक तारा चाशनी तैयार करे और उसी मे कतरो को छोड़कर पकाए। जब आम के कतरे अच्छी तरह गल जाँय तब चार माशे केशर छ: माशे गोल मिर्च, एक तोला छोटी इलायची के दाने—सब को दूध में पीस घोटकर उसी में मिलादे। जब मुरब्बा ठंडा होजाय तब बरतन मे भरकर रख दे।

बादाम का मुरब्बा—बादामो को तोड़ कर शहद मे उबाल ले। फिर उन्हे रख दे। चार दिन के बाद बादाम उसमें से निकाल कर दूसरे शहद में उबाले। उपरान्त ठडा करके अमृतबान में भर दो यह खाँसी मे लाभ पहुँचाता है।

रखे। एक महीने के बाद खाना शुरू करे। यदि इसको कई वर्षों तक रखना हो तो इसका छठे महीने तेल बदल देना चाहिए।

लसोडे का अचार—लसोड़े को पहले उसके सेर पीछे चार सेर पानी में दस-ग्याहर दिन तक भिगोकर धूप में रखे। बारहवें दिन पानी में धी डाले। फिर उसे खाकर देखे यदि वह खट्टा न हुआ तो दो-चार दिन के लिए फिर भिगो दे। अब उसके बाद दो तोला हल्दी, एक छटांक राई, तीन छटांक नमक और थोड़ी-सी लाल मिर्च—सबको पीसकर मिला ले। इसके बाद हँडिया में भरकर ऊपर से तेल भर दे।

नारंगी का अचार—बनाने के लिए छोटी-छोटी खट्टी नारंगी लेनी चाहिए। इसका अचार नींबू के अचार की तरह बनाया जाता है। नींबू के अचार में जिस हिसाब से मसाला वगैरह बताया गया है, उसी हिसाब से इसमें भी डाले।

पकवान

मालपुआ—पहले आधा पाव दूध में आधी छटांक सौंफ भिगोकर थोड़ी देर बाद उसे साफ करले। अब दूध छानकर उसमें शक्कर या गुड़ डालकर शरबत बनाए और आधा सेर आटे को उसमें घोल ले। इसके बाद कड़ाही में घी गरम करके घुले हुए आटे की कटोरी से डाले। और उलट-पलटकर सेंक कर निकाल लें। इसी प्रकार सब बना ले।

के बाद उसमें इतना कड़ुआ तेल छोड़े जिससे आम अच्छी तरह डूब जाँय और आठ-दस अँगुल तेल आमों से ऊपर भी रहे। इसके बाद बीस-पचीस दिन धूप में रखे। जितने अधिक दिनों तक इस अचार को रखना हो उतना इसमें तेल छोड़ता रहे।

आम का मीठा अचार—मीठा अचार बनाने के लिए गद्दर आम लेकर उनको छीलकर चार-चार फाँके करे। इसके बाद फांकों में नमक पीसकर मिलादे और तीन दिन धूप में रखे। चौथे दिन आमों में जो कुछ पानी हो, सब निकाल दे। अब सेर पीछे तीन सेर अच्छे गुड़, आठ माशे नमक, छः माशे हल्दी, थोड़ी लाल मिर्च,—सब को पीसकर गुड़ सहित आमों में सौंद दो। और उपरान्त बरतन में भरकर पन्द्रह दिन तक धूप में रखे।

नीबू का अचार—नीबुओं को एक दिन पानी में भिगो रखे। दूसरे दिन उनको निकाले। अब जितने नीबू हों, उनका चौथाई नमक ले और नीबुओं के चार-चार टुकड़े करके अमृतबान में डालकर ऊपर से नमक छोड़ दे। इसके बाद दस-बारह दिन तक धूप में रखे किन्तु रोज उसे अच्छी तरह हिला देना चाहिए।

नीबू का तेल में अचार—नीबुओं को झामे से रगड़ कर गोद ले। फिर जितने नीबू हों, उतने तोला नमक और नीबुओं से ड्योढ़ा तेल लेकर रखे। अब नीबुओं में नमक मिलाकर धूप में रख दे। दूसरे दिन सब तेल छोड़ दे और रोज धूप में

घी लगावे दोहरा करे और बेले। अंत में पूरी की तरह उसे बेलकर चाकू से चौकोर काटे और घी में सेंक ले। उपरान्त बूरे की तीन तारा चाशनी बनाकर उसमें पाग ले।

खस्ता टिकिया—आध पाव मैदे में एक घी का मोयन देकर दही से कड़ा सान ले। सानते समय उसमें नमक और जीरा पीसकर मिलादे और रात भर रहने दे। दूसरे दिन छोटी-छोटी टिकियाँ बनाकर घी में लाल-लाल सेंक ले।

राधावल्लभी पूड़ी—एक सेर मैदे में एक छटाँक घी का मोयन देकर पानी से आटे को कड़ा सान ले। इसके बाद मटर की दाल की पीठी को घी में भूनकर, छोटी-छोटी लोइयों में भरकर बेल ले। यह पूड़ी खूब बड़ी-बड़ी बेली जाती हैं। इसके बाद कड़ाही में छोड़कर पूरी की तरह सेंककर निकाल ले।

आलू के समोसे—पहले आलुओं को उबालकर और छील कर मसल डाले। अब कड़ाही में सेर आलू पीछे पाव भर घी गरम करके उसमें हींग, जीरा और लाल मिर्च का तड़का देकर आलुओं को छौंक दे और खूब भूने। भुनते-भुनते जब आलू लाल पड़ जाँय तब उसमें एक तोला गरम मसाला और एक छटाँक पिसा अमचुर मिलाकर उतार लें। इसके बाद महीन आटा या मैदा सेर भर लेकर उसमें तीन छटाँक घी का मोयन देकर उसमें एक तोला नमक, दो तोले नींबू का रस और एक तोला अदरक का रस डालकर पानी से कड़ा सान ले। फिर दही का छींटा दे देकर खूब गूँधे। जब गूँधते-गूँधते मैदा

टिक्कर—आटा लेकर उसे मलाईदार दूध से खूब माड़े। अब बड़ी लोई भर का आटा लेकर उसे चकले पर घी लगाकर जरा बेले और फिर उसमें घी चुपड़कर लौट दे और लोई करे इसी प्रकार दो-तीन बार करे और फिर बेल ले। इसके बाद कड़ाही में अच्छी तरह घी गरम करके उसमें उसे पूरी की तरह सेंककर निकाल ले। इसी प्रकार सब आटे की बना ले।

खुरमा—एक सेर मैदे में आधा सेर घी का मोयन देकर, आटे को पानी से कड़ा सान ले। इसके बाद बहुत—छोटी-छोटी लोई बनाकर उसमें उँगली से गड़हा-सा कर ले। फिर कड़ाही में खूब घी डालकर धीमी आंच में उन टिकियों को डालकर सेंके। जब टिकियों का रंग बादामी हो जाय, तब निकाल ले। इसके बाद मैदे की तिगुनी शक्कर लेकर एक तार चाशनी तैयार करे और उसमें टिकियों को लपेटता जाय। कड़ाही के ऊपर दो लकड़ियाँ पास-पास रख ले, उसी पर लपेटी हुई टिकियों को रखता जाय और थोड़ी-थोड़ी चाशनी उनपर छोड़ता जाय।

मीठे शकरपारे—आधा सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर मैदे को पानी से माड़ ले। फिर रोटी सी बेलकर चौकोर शकरपारे काटकर घी में सेंक ले और डेढ़ सेर बूरे की चाशनी बनाकर उन्हें पाग ले।

खाजा—आधा सेर मैदे में पाव भर घी का मोयन देकर कुछ कड़ा सान ले। अब पूरी की तरह बेलकर, उसमें घी लगाकर उसे दोहरा करे और फिर बेले। इस प्रकार दस बारह बार

का मोयम देकर दूध से कड़ा सान ले और थोड़ी देर तक रखा रहने दे। थोड़ी देर बाद फिर दूध का छींटा दे देकर आटा गूँधकर मुलायम करे। इसके बाद हल्की-हल्की लोई बनाकर उसे हाथों से थोड़ा-थोड़ा बढ़ाए। फिर उसमें घी चुपड़कर दोहरा करदे और फिर उसपर घी चुपड़कर दोहरा दे इसके बाद परथन लगाकर धीरे-धीरे बेल ले। अब चूल्हे पर तवा चढ़ाए जब तवा हो जाय तब उसपर घी चुपड़कर परेठे को छोड़ दे। पाँच मिनट के बाद उसको पलट दे और घी अच्छी तरह से चुपड़ दे। इसके बाद दूसरी तरफ़ पलट कर घी लगाए और बार-बार उलटता पुलटता जाय। जब परेठा सिककर लाल पड़ जाय तब तवे पर से उतार ले। ये परावठे गरम गरम खाने में अच्छे लगते हैं।

आम की पकौड़ी—आधा सेर बेसन, आधा सेर पके आमों का रस, छः माशे काली मिर्च, छः माशे जीरा, एक तोला दो माशे नमक, छः माशे बड़ी इलायची के दाने, दो माशे दालचीनी, लेकर पहले बेसन में आम रस छोड़कर खूब फेंटे। इसके बाद उसमें सब मसाले पीसकर मिलाए। अब कड़ाही में घी या तेल गरम करके पकौड़ियाँ तल ले।

घुइंया के पत्तों की पकौड़ी—उरद की दाल की पीठी पीसकर तैयार करे। फिर उसे बेसन की तरह खूब फेंटकर उसमे नमक और हींग डाले। इसके बाद दो-दो घुइंया के पत्ते लेकर उसमें से एक पत्ता चकले पर बिछाए और उस पर पीठी को अच्छी तरह लगादे। फिर उसके ऊपर एक पत्ता रख दे और

मुलायम पड़ जाय तब उससे दो-दो तोले की लोई काटकर पतली पतली पूड़ी बेले। अब पूड़ियो को बीच मे से आधा-आधा काट ले। अब कटे हुए टुकड़ो के आधे भाग मे आलू की पीठी भरकर आधे भाग से ढक दे। इससे वह तिकोनी शुक्ल के हो जॉयगे। किनारो को पानी से चिपकाकर गुठनी या हाथ से गोठ डाले। फिर घी गरम करके पूरी की तरह सेंककर निकाल ले।

मठरी—एक सेर मैदे मे पाव भर घी का मोयन देकर और चौथाई छटांक पिसा नमक मिलाकर पानी से खूब कड़ा साने। इसके बाद उसे खूब हाथ से कुटे। जब मैदे मे लोच आ जाय तब छोटी-छोटी टिकियाँ बेलकर गुठनी अथवा चुटकी से किनारो को गोठकर घी मे लाल-लाल तलकर निकाल ले।

आलू की कचौड़ी—आलू उबाल और छीलकर सिल पर पीस ले। इसके बाद सेर आलू पीछे आध पाव घी कड़ाही मे गरम करके उसमें हींग जीरे का बघार दे और आलुओ को छौंक दे। अब उसमें थोडा सा पिसा हुआ गरम मसाला, एक छटाँक पिसी हुई खटाई छोड़कर मिलादे और चूल्हे पर से कड़ाही उतार ले। इसके बाद आटे में घी का मोयन देकर और अन्दाज का पिसा नमक मिलाकर सान ले। उपरान्त कचौड़ी के बराबर लोई लेकर उसमे आलू भरे और बेलकर घी में सेंक ले।

खस्ता पराठा—एक सेर गेहूँ के आटे मे एक छटाँक घी

गेहूँ का दलिया दूध के बजाय पानी में भी बनाया जा सकता है।

गेहूँ का नमकीन दलिया—आधा सेर दलिया को आधी छटांक घी में भून ले। इसके बाद उसमें सवा सेर मट्ठा छोड़कर पकाए। उबाल आने पर उसमें तीन माशे सफेद जीरा, तीन माशे काली मिर्च, और अन्दाज का नमक पीसकर मिलादे और ढक दें। फिर जब उसमें दूसरा उबाल आए तब उसे चलाता जाय। जब दलिया गल जाय तब उतार ले।

जौ का दलिया—जौ को धोकर, ओखली में कूटकर, उसकी मींगी निकाल कर धूप में सुखा ले। इसके बाद उसकी भूसी अलग करके उसे दल डाले। अब पतीली में घी छोड़कर दलिए को भूने। भुन जाने पर उसे चूल्हे से उतार कर पाव पीछे सेर भर दूध छोड़कर चला दे। फिर आध पाव शक्कर छोड़कर पकाए और गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बाजरे का दलिया—बाजरे को ओखली में कूटकर उसकी मींगी निकाल ले और दल डाले। इसके बाद उसे घी में भूनकर दूध-शक्कर छोड़कर चलाता जाय। जब दलिया गाढ़ा हो जाय तब [illegible] कतरे बादाम, इलायची, जीरा कुचल कर [illegible] [illegible] ली में फैला दे। जब ठंढा होकर जम जाय [illegible] काट ले।

[illegible] र, तीन सेर दूध, [illegible] दाम, छः माशे

उस पर भी पीठी लगाए। इस तरह एक के ऊपर एक पत्ता कई बार रखे और पीठी लगाता जाय। इसके बाद उन्हें लपेटकर, पतले-पतले कतरे काट डाले। और उन टुकड़ों पर भी दाल लपेट दे। अब कड़ाही में तेल अधिक छोड़कर गरम करे और उसमे पकौड़ियों को लाल-लाल सेंक कर निकालता जाय।

मुंगौड़े—मूंग की दाल भिगोकर छिलका अलग कर दे। फिर महीन पीस ले। इसके बाद उसमे नमक, हींग; मिर्च, गरम मसाला, अदरक, हरी धनिया पीस कतर कर मिला दे और उसे खूब फेंट ले। यदि प्याज खाए तो उसका महीन-महीन लच्छा कतर कर दाल मे मिलाले। अब कड़ाही मे तेल गरम करके उसमें बड़ी-बड़ी पकौड़ी तोड़कर तल ले। इसमे मिर्चा यदि न छोड़े तो हरी मिर्च कतर कर छोड़ी जा सकती।

दलिया

दलिया बहुत-से अनाजो का बनाया जाता है। जैसे गेहूँ का दलिया, जौ का दलिया, बाजरे का दलिया इत्यादि। यह मीठा और नमकीन दोनो प्रकार का बनता है। दलिया खाने मे स्वादिष्ट तथा गुणकारी होता है।

गेहूँ का मीठा दलिया—गेहूँ का दलिया दलकर, पहले उसे घी में भून ले। जब दलिया कुछ लाल पड़ जाय तब सेर पीछे चार सेर दूध और पाव भर शक्कर छोड़कर ठीक आंच पर पकाए। किन्तु उसे बराबर चलाता जाय। जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

गेहूँ का दलिया दूध के बजाय पानी में भी बनाया जा सकता है।

गेहूँ का नमकीन दलिया—आधा सेर दलिया को आधी छटांक घी में भून ले। इसके बाद उसमें सवा सेर मट्ठा छोड़कर पकाए। उबाल आने पर उसमें तीन माशे सफेद जीरा, तीन माशे काली मिर्च, और अन्दाज का नमक पीसकर मिलादे और ढक दें। फिर जब उसमें दूसरा उबाल आए तब उसे चलाता जाय। जब दलिया गल जाय तब उतार ले।

जौ का दलिया—जौ को धोकर, ओखली में कूटकर, उसकी मींगी निकाल कर धूप में सुखा ले। इसके बाद उसकी भूसी अलग करके उसे दल डाले। अब पतीली में घी छोड़कर दलिए क भूने। भुन जाने पर उसे चूल्हे से उतार कर पाव पीछे सेर भर दूध छोड़कर चला दे। फिर आध पाव शक्कर छोड़कर पकाए और गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बाजरे का दलिया—बाजरे को ओखली में कूटकर उसकी मींगी निकाल ले और दल डाले। इसके बाद उसे घी में भूनकर दूध-शक्कर छोड़कर चलाता जाय। जब दलिया गाढ़ा हो जाय तब उसमें किशमिश, कतरे बादाम, इलायची, जीरा कुचल कर मिला दे। इसके बाद थाली में फैला दे। जब ठंढा होकर जम जाय तब बरफी की तरह काट ले।

एक सेर दलिए के लिए, एक सेर शक्कर, तीन सेर दूध, एक छटांक किशमिश, आधी छटांक बादाम, छः माशे

उस पर भी पीठी लगाए। इस तरह एक के ऊपर एक पत्ता कई बार रखे और पीठी लगाता जाय। इसके बाद उन्हे लपेटकर, पतले-पतले कतरे काट डाले। और उन टुकड़ो पर भी दाल लपेट दे। अब कड़ाही मे तेल अधिक छोड़कर गरम करे और उसमे पकौडियो को लाल लाल सेक कर निकालता जाय।

मुंगौडे—मूंग की दाल भिगोकर छिलका अलग कर दे। फिर महीन पीस ले। इसके बाद उसमे नमक, हीग, मिर्च, गरम मसाला, अदरक, हरी धनिया पीस कतर कर मिला दे और उसे खूब फेंट ले। यदि प्याज खाए तो उसका महीन-महीन लच्छा कतर कर दाल मे मिलाले। अब कड़ाही मे तेल गरम करके उसमे बड़ी-बड़ी पकौड़ी तोड़कर तल ले। इसमें मिर्चा यदि न छोड़े तो हरी मिर्च कतर कर छोड़ी जा सकती।

दलिया

दलिया बहुत-से अनाजो का बनाया जाता है। जैसे गेहूँ का दलिया, जौ का दलिया, बाजरे का दलिया इत्यादि। यह मीठा और नमकीन दोनो प्रकार का बनता है। दलिया खाने मे स्वादिष्ट तथा गुणकारी होता है।

गेहूँ का मीठा दलिया—गेहूँ का दलिया दलकर, पहले उसे घी में भून ले। जब दलिया कुछ लाल पड़ जाय तब सेर पीछे चार सेर दूध और पाव भर शक्कर छोड़कर ठीक आंच पर पकाए। किन्तु उसे बराबर चलाता जाय। जब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

गेहूँ का दलिया दूध के बजाय पानी में भी बनाया जा सकता है।

गेहूँ का नमकीन दलिया—आधा सेर दलिया को आधी छटांक घी में भून ले। इसके बाद उसमें सवा सेर मट्ठा छोड़कर पकाए। उबाल आने पर उसमें तीन माशे सफेद जीरा, तीन माशे काली मिर्च, और अन्दाज का नमक पीसकर मिलादे और ढक दें। फिर जब उसमें दूसरा उबाल आए तब उसे चलाता जाय। जब दलिया गल जाय तब उतार ले।

जौ का दलिया—जौ को धोकर, ओखली में कूटकर, उसकी मींगी निकाल कर धूप में सुखा ले। इसके बाद उसकी भूसी अलग करके उसे दल डाले। अब पतीली में घी छोड़कर दलिए क भूने। भुन जाने पर उसे चूल्हे से उतार कर पाव पीछे सेर भर दूध छोड़कर चला दे। फिर आध पाव शक्कर छोड़कर पकाए और गाढ़ा हो जाने पर उतार ले।

बाजरे का दलिया—बाजरे को ओखली में कूटकर उसकी मींगी निकाल ले और दल डाले। इसके बाद उसे घी में भूनकर दूध-शक्कर छोड़कर चलाता जाय। जब दलिया गाढ़ा हो जाय तब उसमें किशमिश, कतरे बादाम, इलायची, जीरा कुचल कर मिला दे। इसके बाद थाली में फैला दे। जब ठंठा होकर जम जाय तब बरफी की तरह काट ले।

एक सेर दलिए के लिए, एक सेर शक्कर, तीन सेर दूध, एक छटांक किशमिश, आधी छटांक बादाम, छः माशे

ज़ीरा, एक तोला छोटी इलायची और डेढ़ पाव घी होना चाहिये।

खीर

चावल की खीर—इसके बनाने की विशेष विधि यह है कि सेर दूध की खीर बनाने के लिए एक छटांक बढ़िया महीन चावल लेकर, साफ करके कपड़े से पोछ डालें। इसके बाद चावलों को एक छटांक घी में धीमी आँच पर भून ले। जब चावल लाल हो जांय उसमें दूध छोड़ दे और धीमी ही आँच पर पकाए। किन्तु उसे चलाता जाय। जब चावल गल जॉय तब उसमे डेढ़ छटांक शक्कर, आधी छटांक कतरे हुए बादाम, आधी छटांक किशमिश, आधी छटांक पिस्ता, और तोला भर नारियल की गरी कतरकर छोड़ दे। फिर उसे मिलाकर चूल्हे से उतार ले और अंगारों पर रख दे। जब दूध-चावल एक में मिल जांय तब उसमे ढाई मासे केशर को आधी छटांक गुलाब जल में घोटकर छोड़ दे और मिलाकर ऊपर से आधी छटांक घी छोड़कर उतार ले।

सेंवई की खीर—सेंवई को घी मे भून ले। फिर आध पाव सेंवई पीछे दो सेर दूध लेकर औटाए। जब दूध औंट जाय तब उसमे सेंवई छोड़ दे। इसके बाद जब दूध में उबाल आए तब पाव भर शक्कर छोड़कर मिला दे। उपरान्त खाए।

सूजी की खीर—अच्छी महीन सूजी लेकर घी में धीमी आँच पर लाल-लाल भून ले। उसके बाद उसमें सेर भर दूध

छोड़कर चलाते हुए पकाए। जब खीर गाढ़ी हो जाय तब उसमें आध पाव शक्कर, किशमिश, बादाम आदि छोड़कर उतार ले। उपरान्त ठण्डा हो जाने पर कटोरो अथवा मिट्टी के प्यालो में परोसकर ऊपर से चांदी का वर्क चिपकाकर महीन कतरा हुआ पिश्ता छिड़क दे। सूजी की खीर बहुत स्वादिष्ट बनती है।

मोहनभोग-हलुवा

मूँग का मोहनभोग—धुली हुई मूँग की दाल को कुछ मोटा पीस ले। फिर जितनी पिसी दाल हो उतना ही घी कड़ाही में गरम करे और उसमें दाल छोड़कर धीमी आंच पर भूने। महक आने पर उसमें अन्दाज की शक्कर, मेवे और पानी छोड़कर पकाए। जब मोहनभोग गाढ़ा हो जाय तब उसे चूल्हे से उतार कर उसमें दो बूँद गुलाब का इत्र छोड़ दे।

सूजी का मोहनभोग—पहले सूजी को बराबर के घी मे भूनकर लाल करे। फिर पाव सूजी पीछे तीन पाव दूध छोड़कर चलाता जाय। जब आधा दूध जल जाय तब उसमें सवा पाव शक्कर, आधी छटांक साफ किशमिश, एक माशा केशर घोटकर, आधी छटांक गुलाब जल और तीन माशे छोटी इलायची के पिसे दाने—सब को छोड़कर मिला दे। जब यह गाढ़ा हो जाय और कड़ाही में घी मालूम होने लगे तब उतार ले।

गाजर का हलुवा—गाजर को कद्दूकस में कसकर उबाल लो। अब सेर गाजर पीछे आधा सेर घी, पाव भर खोवा, एक

छटाँक कतरे बादाम, एक सेर मिश्री, छटाँक भर किशमिश, दो माशे केशर, एक तोला छोटी इलायची—सब को लेकर पहले खोवे को घी में भूनकर लाल करे। उपरान्त गाजर को भूने। इसके बाद मिश्री की एक तारा चाशनी बनाकर उसमें खोवा और गाजर गलकर पकाए। साथ ही सब मेवा आदि भी छोड़ दें। जब हलुवा खूब गाढ़ा हो जाय तब उतार ले।

इसी प्रकार लौकी और कोहड़े का हलुवा भी बनाया जाता है।

मलाई का हलुवा—पाव भर मलाई में आधा सेर शक्कर छोड़कर एक बरतन में धीमी आँच पर रख दे। थोड़ी देर के बाद उसे हिला कर उसमें पाव भर गरम-गरम घी छोड़कर पकाए। जब हलुवा खूब पक जाय तब उसमें मेवा छोड़कर उतार ले।

सूजी का हलुवा—सूजी को इच्छानुसार घी में भून ले। जब सूजी कुछ भुन जाय तक उसमें यदि इच्छा हो तो बादाम कतरकर छोड़ दे और भूने। इसके बाद सूजी के तिगुने पानी या दूध में अन्दाज़ की शक्कर मिलाकर सूजी को छोड़ता जाय और केवल उसमें चिकनाई रह जाय तब उतार ले। यदि इसमें मेवा छोड़ना हो तो जब कुछ गाढ़ा पड़ने लगे तब छोड़ देना चाहिए।

मखाने का हलुवा—मखाने का आटा पीस ले। पाव भर आटे को आध पाव घी में भूने। जब लाल हो जाय तब पाव

भर शक्कर और मेवा छोडकर ऊपर से आधा सेर पानी छोड़ कर पकाए। जब खूब गाढा हो जाय तब उतार ले।

मूँग की दाल का हलुवा—मूँग की दाल भिगोकर और धोकर पीस ले। इसके बाद पाव पीठी पीछे सवा पाव घी कडाही में गरम करे और उसमे पीठी को भूने। जब पीठी लाल हो जाय तब पाव भर पानी में शक्कर मिलाकर गर्म करे और भुनी हुई पीठी मे छोडकर पकाए। पकाते समय थोड़ा मेवा भी छोड़ दे। जब गाढा हो जाय तब उतार ले।

बेसन का हलुवा—पाव भर बेसन को पाव भर घी मे भून कर उसमें तीन छटांक शक्कर को गरम पानी मे शरबत बनाकर डाल दे और साथ ही मेवा भी छोड कर मिला दे। जब हलुवा गाढ़ा हो जाय तब उतार कर खाए।

मिठाई

सकड़ो किस्म की मिठाइयां बनाई जाती हैं। मिठाई दो प्रकार की बनाई जाती है। एक तो चाशनी और अन्न से जैसे, जलेबी इमरती, घेवर आदि और दूसरी घी, खोवा, मेवा खाँड से। जैसे; पेड़ा, बरफी, कलाकन्द आदि। यहाँ पर दोनो प्रकार की कुछ मिठाइयों के बनाने की विधियाँ लिखी जाती हैं।

चाशनी बनाना—जितने गुड़ अथवा शक्कर की चाशनी बनाना हो उसका तीसरा भाग पानी लेकर दोनो को कड़ाही मे तेज़ आँच पर पकाए। जब उसमें फेना पड़ने लगे तब आग

धीमी करदे। इसके बाद उसमें एक मन पीछे ढ़ाई सेर पानी छोड़े। अब जो मैल मीठे में होगा वह सब ऊपर को तैरने लगेगा, उसको झन्ने से निकाल-निकाल कर दूसरे बरतन में रखे। इसके बाद जब चाशनी में लाल-लाल बुल्ले उठने लगें तब कड़ाही चूल्हे से उतारकर चाशनी को छान ले। अब फिर कड़ाही में चाशनी को डालकर पकाए। और जितनी चाशनी हो उसका एक भाग दूध और दो भाग पानी मिलाकर चाशनी के खदबदाने पर थोड़ा-थोड़ा छोड़ता जाय। ऐसा करने से मैल फिर ऊपर को तैरेगा। उसको झन्ने से निकाल दे। जब चाशनी साफ़ हो जाय तब जितने तार की चाशनी की जरूरत हो पकावे। अब चाशनी का तार जानने के लिए, चाशनी को झन्ने में लेकर ऊपर को उठाकर उसे गिराए। जितना धारें झन्ने से गिरें तब जान ले कि इतने तार की चाशनी है।

इमरती—उरद की दाल भिगोकर और उसका एक-एक छिलका निकाल कर उसे मैदे के समान महीन, सिल पर पीस ले। इसके बाद पीठी को किसी बरतन में निकालकर उसमें एक तोला भर सोडा मिलाकर उसे खूब फेंटे। जब पीठी खूब अच्छी तरह से फिट जाय [illegible] पानी में बूँ[illegible] तैरने लगे, तब, गाढ़े या [illegible] गिरह चौड़ा कपड़ा लेकर [illegible] छेद करके प[illegible] थोड़ी पीठी [illegible]

में पकड़ ले। अब तई अर्थात् चौड़े पेंदे की कड़ाही लेकर चूल्हे पर चढ़ाए और उसमें घी डालकर गरम करे। जब घी गरम हो जाय तब पीठी भी कपड़े को तई के ऊपर गोलाई से दबा-दबा कर पीठी गिराए। फिर उस पेंदे के चारो तरफ हाथ घुमा-घुमा कर छोटे-छोटे घेरे बनाए। जब इमरती सिंक जाय तब उसे एक लोहे की सींक से उलट दे। इमरती सेंकने के पहले एक तार चाशनी बनाकर रख लेना चाहिए। और फिर इसी चाशनी में इमरती सेंककर डुबोता जाय। यह ध्यान रहे कि चाशनी में इमरती सेंक सेंककर डुबोता जाय। यह ध्यान रहे कि चाशनी गरम हो। यदि चाशनी ठंडी हो जायगी तो इमरती अच्छी तरह भीगेगी नहीं। जब इमरतियों में खूब रस भर जाय तब निकाल ले।

गुलाब जामुन—डेढ़ पाव मैदे मे पाव भर खोवा मिलाकर एक कर दे। इसके बाद उसकी छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर घी में लाल-लाल तल लें। अब सवा सेर शक्कर की तीन तार की चाशनी बनाकर जो पहले से ही तैयार करी हुई रखी होना चाहिए उसी में गोलियो को तल तल कर छोड़ता जाय। जब गुलाब जामुनो में खूब चाशनी भर जाय तब खाने के काम मे लाए।

मोतीचूर—पतले बेसन को पानी से पतला फेंटकर फिर दही के पानी का छींटा दे देकर खूब फेंटे। इसके बाद महीन छेदों का झन्ना लेकर उस पर बेसन छोड़कर, कड़ाही के ऊपर झन्ने को ठोककर बूँदिया निकाल कर तल ले। इसके बनाने में

दो आदमी होने चाहिए। एक बूँदिया झाड़ता जाय और दूसरा जल्दी-जल्दी निकलता जाय। इसके बाद सेर बूँदी पीछे चार सेर शक्कर की सान तारा चाशनी में छोड़ दे और फिर उसी में मेवा छोड़कर गरम-गरम के लड्डू बाँध ले।

मलाई की पूड़ी—ढाई सेर खालिस भैंस के दूध में आधी छटाँक अरारोट घोलकर छान ले। फिर दो छिछली कड़ाहियाँ लेकर उनमे आधा-आधा दूध छोड़कर औंटाए। जब दूध में कई उबाल आजांय तब चूल्हों की आग धीमी कर दे और दूध को खूब उछाले जिससे कड़ाही झागों से भर जाय। जब कड़ाही झागो से भर जाय तब आंच बहुत धीमी कर दे और उछालना बन्द कर दे। दूध में जब खूब मोटी मलाई जम जाय तब मलाई को करछुल से ऐसे ढंग से निकाले कि वह टूटने न पावे। मलाई निकालकर थाली मे इस तरीके से रखे कि उसका सूखा तरफ तो नीच रखे और गीला तरफ ऊपर। अब दूसरी कड़ाही की मलाई निकाले और उसको उस मलाई के ऊपर ऐसे रखे कि उसका गीला तरफ नीचे रहे और सूखा ऊपर। फिर एक साफ कपड़ा लेकर मलाई को धीरे-धीरे दबाकर उसका दूध सुखाए। इसके बाद कड़ाही में घी गरम करके उसमें मलाई की बड़ी सी पूरी को तल ले। जब पूरी लाल-लाल हो जाय तब निकाल ले किन्तु वह टूटने न पावे। फिर छटांक भर पिसी मिश्री, दो माशे छोटी इलायची, और दो बूँद गुलाबजल—तीनो को एक में मिला-

कर पूरी पर छिड़क दे। इसके बाद छोटी-छोटी पूरी के बराबर काट ले।

मूँग के लड्डू—मूँग भुनवाकर महीन पिसवा लें। इसके बाद बराबर का घी गरम करके उसमें मूँग का आटा जरा भून ले। जब आटे में महक आने लगे तब चूल्हे से उतारकर उसमें मेवा अपनी इच्छानुसार छोड़कर मिला दे। जब कुछ ठंडा हो जाय तब बराबर की शक्कर लड्डू बाँध ले।

खोए का पेड़ा—दो सेर खोवा को पाव भर घी मे भून ले। जब खोवा भुनकर खूब लाल हो जाय तब उसको थाली में निकाल ले। अब उस कड़ाही में शक्कर की चाशनी बनाए। चाशनी ऐसी बने जो थाली में छोड़ते ही जम जाय। फिर उस चाशनी को खूब घोंटकर उसका दाना बना ले। यह बूरा तैयार हो जायगा। अब खोए में जितनी इच्छा हो उतना बूरा मिला-मिलाकर अच्छी तरह मसल डाले! यदि इसमें ख़ुशबू डालना हो तो गुलाब या केवड़े का जल मिलाकर पेड़ा बना ले।

सूजी के लड्डू—सूजी को बराबर के घी में डालकर बादामी रंग का भूने। जब महकने लगे तब उसे उतार लें। इसके बाद जब वह ठंडा हो जाय तब उसमें बराबर का या सवाया बूरा और इच्छानुसार मेवा मिलाकर लड्डू बाँध ले।

बेसन के लड्डू—अच्छा बेसन सेर भर लेकर उसमें छटाँक भर दूध डालकर मसल ले। फिर एक सेर घी में, धीमी आँच

छोटी इलायची के कुचले हुए दाने छोड़कर दो बूँद गुलाब का इत्र मिला दे। फिर किसी बरतन में निकाल ले।

मलाई—खूब छिछली कड़ाही लेकर उसमें जितना दूध हो उतना ही पानी मिलाकर चूल्हे पर चढ़ादे और आंच तेज करे। जब दूध मे एक उबाल आजाय तब उसको उछाले। उछालते-उछालते जब कड़ाही झागो से भर जाय तब चूल्हे की आंच बहुत धीमी करदे। फिर दूध को चलाना वन्द कर दे। तीन-चार घण्टे के बाद खूब मोटी मलाई दूध पर जम जायगी।

मेवेदार दूध—अच्छा दूध लेकर और उसमें बराबर का पानी मिलाकर कड़ाही मे चलाते हुए औटाए। जब पानी सब जल जाय और केवल दूध रह जाय। तब उसमें सेर पीछे आध पाव शक्कर, एक माशा केशर, चिरौंजी पिस्ता, बादाम, गरी धोकर और उतारकर छोड़ दे। इसके बाद फिर उछाल-उछालकर औटाए। जब कड़ाही में खूब झाग भर जाय तब चूल्हे की आंच धीमी कर दे थोड़ी देर के बाद उतार ले।

अमृत दही—एक सेर दूध, दो सेर दही, आधा सेर शक्कर, एक तोला छोटी इलायची, पाव भर आम का रस, दो तोले अदरक का रस, और चार माशे केशर लेकर पहले एक पत्थर के बरतन में एक साफ कपड़े को रखकर उसमे दही छोड़ दे और उसी में केशर घोटकर, इलायची पीसकर, अदरक और आम का रस छोड़कर, दूध में शक्कर मिलाकर इस दूध से दही को छाने। दूध से छानते समय एक हाथ से

दही को कपड़े पर चलाता जाय जिससे यह ठीक से छन जाय। इसी छाने हुए दही को अमृत दही कहते हैं।

ब्रज माखन—मीठा चक्का दही लेकर उसे कपड़े में बाँधकर टाँग दे। जब दही का पानी निकल जाय तब उसको फिर खूब कस दे। जब दही का सब पानी निकल जाय तब दही को कलई या पत्थर के बरतन में रखकर खूब फेंटे। फिट जाने पर उसमें दरदरी मिश्री पीसकर मिलाले। इसी को ब्रज माखन कहते हैं।

फलाहारी चीज़ें

सिंघाड़े की पूड़ी—दो भाग सिंघाड़े का आटा और एक भाग उबली हुई घुइयाँ लेकर, दोनों को एक में मसल डाले। जब अच्छी तरह मसलने से आटा बन जाय तब छोटी-छोटी लोई करके परोथन के सहारे बेलकर पूड़ी घी में सेंक ले।

कचौड़ी—सिंघाड़े, घुइयां और कूटू के आटे में बादाम, किशमिश, छुहारे, आलू आदि को कूट भरकर कचौड़ी बनाई जाती है।

सिंघाड़े की तरकारी—सिंघाड़ों को उबाल और छीलकर दोनों के टुकड़े काट डाले फिर कड़ाही में घी गरम करे और उसमें जीरे का बघार देकर सिंघाड़ों को धोकर छौंक दे और ऊपर से नमक, काली मिर्च और खटाई पिसी छोड़कर भूनकर उतार ले।

१—शिशिर ऋतु बसन्त ऋतु, और ग्रीष्म ऋतु, उत्तरायण ऋतुयें कहलाती हैं। इनकी प्रकृति गरम और बल को क्षीण करने वाली होती हैं।

२—वर्षा ऋतु, शरद् ऋतु और हेमन्त ऋतु दक्षिणायण ऋतुयें कहलाती हैं। इनकी प्रकृति शीतल और बल को बढ़ाने वाली होती हैं।

प्रत्येक ऋतु अपनी-अपनी प्रकृति में और भी विशेषता रखती हैं। उनको कुछ अधिक विस्तार के साथ में जानने की आवश्यकता है। न जानने से नुकसान है, जानने से फायदा है। इसलिए उनके सम्बन्ध में कुछ अधिक विस्तार के साथ अनेक बातें नीचे दी जाती हैं। जिनको जानकर प्रत्येक स्त्री-पुरुष को फायदा उठाना चाहिए।

हेमन्त ऋतु—इसकी प्रकृति शीतल और स्निग्ध होती है। इस ऋतु में खाने की चीजों में स्वाद उत्पन्न होता है। पाचन शक्ति बढ़ती है। इस ऋतु में पित्त का नाश होता है और वायु तथा कफ का संचय होता है। इन दिनों जो कुछ भोजन किया जाता है, आसानी से पच जाता है।

शिशिर ऋतु—शीतल होती है, अत्यन्त रूखी और वायु तथा अग्नि को बढ़ाती है, अग्नि के बढ़ाने से भोजन पचाने की शक्ति बढ़ती है। इन दिनों में कफ का संचय होता है।

बसन्त ऋतु—इस ऋतु में पदार्थों में मधुरता उत्पन्न

होती है। इसकी प्रकृति स्निग्ध और मादक होती है। कफ की वृद्धि करती है।

ग्रीष्म ऋतु—इसकी प्रकृति रूखी होती है। पदार्थों मे कठोरता उत्पन्न करती है। इन दिनो मे कफ का नाश होता है और पित्त की वृद्धि होती है। इस ऋतु मे वायु का सञ्चय होता है।

वर्षा ऋतु—इसकी तासीर ठंडी होती है किन्तु दाह उत्पन्न करती है। अग्नि को मन्द करती है। जिससे भूख कम लगती है और वात को बढ़ाती है। वर्षा ऋतु में पित्त सञ्चय होता है।

शरद ऋतु—इसकी प्रकृति गरम है, पित्त को बढ़ाती है: और मनुष्य के बल को मध्यम रखती है। इस ऋतु में वायु का नाश होता है। और पित्त का कोप होता है।

किस ऋतु में हमको क्या करना चाहिए?—ऊपर बताया जा चुका है कि प्रत्येक ऋतु के दिनों का अलग-अलग गुण और दोष होता है और इसके बाद ऊपर उनके गुण भी बताये जा चुके हैं। अब उनकी प्रकृति और स्वभाव को जानकर हमें अपना आहार और विहार किस प्रकार बनाना चाहिए, यह नीचे बताया जाता है—

वर्षा ऋतु—इस ऋतु में वायु की प्रबलता होती है। इस लिए उसकी शान्ति के लिए मीठे, खट्टे, और नमकीन

का सेवन करना चाहिए। कड़ुवे और कसैले पदार्थों को भी खाना चाहिए।

इस ऋतु में पसीना लाना चाहिए। शरीर में मालिश करना चाहिए। दही और गर्म चीजों को खाना चाहिए। कुएँ और झरने का शुद्ध पानी पीना चाहिये।

इस ऋतु में पूर्वीय हवा का सेवन करना, पानी में अधिक भीगना, धूप में अधिक रहना, दिन में सोना, रूखे पदार्थों का खाना और अधिक मैथुन करना हानिकारक है।

शरद ऋतु—इस ऋतु में घी का सेवन करना चाहिये। कड़वे, कसैले और मीठे पदार्थ खाने चाहिए। दूध का पीना लाभकारक है। नमकीन पदार्थ भी खाने चाहिए। गेहूँ, जौ, मूँग और चावलों का खाना उत्तम है। पित्त प्रकृति वालों को जुलाब लेना चाहिए।

इन दिनो में दही का खाना, अधिक व्यायाम करना, खट्टी, तेज, गरम और कड़वी चीजों का अधिक खाना नुकसान पहुँचाता है, दिन में सोना, वर्फ का सेवन करना और धूप में अधिक रहना भी हानिकारक है।

हेमन्त ऋतु—इस ऋतु में प्रातःकाल भोजन करना
खट्टे-मीठे और नमकीन चाहिए।
तेल की मालिश करना चाहिए।
करना लाभकारक है। गेहूँ, मीठे

और पकवानों का सेवन करना चाहिए। गर्म कपड़े पहनना चाहिए।

शिशिर ऋतु—इस ऋतु में सरदी अधिक पड़ती है और वायु रसों को खींचता है, जिससे शरीर सूखा हो जाता है। इस लिए इस ऋतु में हेमन्त ऋतु में बताये गये नियमों का पालन करना चाहिए।

वसन्त ऋतु—ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए। जिनसे पेट की सफ़ाई होती हो। व्यायाम करना चाहिए! कफ को नाश करनेवाली चीजें खाना चाहिए। गेहूँ सभी प्रकार के चावल, मूँग और जौ लाभकारी हैं।

इस ऋतु में मीठी, खट्टी और चिकनी वस्तुओं का त्याग करना चाहिए। दही भी नुक़सान पहुँचाता है। देर में पचनेवाली चीजों को न खाना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु—इसमें मीठे, चिकने और शीतल पदार्थों का सेवन करना चाहिए। दूध और शक्कर लाभकारी है। रात में चन्द्रमा की शीतल किरणों से लाभ उठाना चाहिए। दिन में सो लेना भी उपयोगी है।

इस ऋतु में कड़ुवे, नमकीन और खट्टे पदार्थों का त्याग करना चाहिए। अधिक धूप हानि पहुँचाता है।

ऊपर प्रत्येक ऋतु के दिनों की प्रकृति बतायी गयी है। इसको जानकर अपने आहार-विहार का नियम बनाना चाहिए

कर एक सेर पानी मे गरम करें, इसके बाद डेढ़ पाव शक्कर मिलाकर चाशनी बना लेना चाहिए। फिर ठंडा करके बोतल मे भरकर रख लेना चाहिए। इसको एक तोला रोज़ खाना चाहिए। इसके खाने से ख़ूनी बवासीर मे बहुत लाभ होता है। कब्ज़ की शिकायत दूर होती है और दस्त खुलकर होता है।

केवड़े का शरबत—यह शर्बत बहुत लाभदायक होता है। इससे शरीर का बल बढ़ता है; चित्त प्रसन्न रहता है। दिल और दिमाग़ को तर रखता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

एक पाव केवड़े के फूलो को लेकर एक सेर पानी मे भिगो देना चाहिए। फिर उसको किसी साफ़ बरतन मे पकाओ। जब पकते-पकते आधा पानी रह जाय तब उसमे तीन पाव शक्कर मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिए। बस केवड़े का शर्बत तैयार हो जायगा। इसको ठंडा करके बोतल मे भरकर रख लेना चाहिए। इसको एक तोला रोज खाना चाहिए।

पोदीने का शरबत—यह ख़ूब ठंडा, चित्त को प्रसन्न करने वाला तथा प्यास को बुझाने वाला होता है। इसको प्रति दिन एक तोला खाना चाहिए। पोदीने का शर्बत इस प्रकार बनाया जाता है—

मीठे अनार के एक पाव दानो को कूटकर रस निकाल लेना चाहिए। और ताजे पोदीने का एक पाव रस निकाले। इसके बाद दोनो रसो को एक में मिलाकर, उसमें आध सो

कन्द डालकर चासनी बना लो। इसके बाद ठंडा करके बोतल में भर लो।

चन्दन का शर्वत—चित्त को प्रसन्न करता है। पित्त ज्वर को दूर करता है। उल्टी बन्द करता है और भूख को खूब बढ़ाता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

एक सेर चन्दन के चूर्ण को लेकर पांच सेर पानी के साथ आग पर पकाओ। जब ढाई सेर पानी रह जाय तब चार सेर कन्द में मिलाकर चासनी कर लेना चाहिए और बाद में ठंठा करके बोतल में भर लो। इसको एक तोला रोज खाना चाहिए।

बनफशे का शर्वत—इसका शर्वत ज्वर के रोगी के लिए बहुत लाभकारी होता है। पसली फेफड़ो और सिर के दर्द को बहुत फ़ायदा करता है। इसको इस प्रकार बनाना चाहिए—

आधा पाव के बनफशे की पत्तियों को लेकर डेढ़ पाव पानी मे पकाओं। जब पकने पर आधा पानी रह जाय तब उसमें आधा सेर शक्कर डालकर चाशनी बना लेना चाहिए। और बाद में ठंडा करके बोतल में भर कर रख लेना चाहिए। इसको एक तोला एक बार में खाना चाहिए।

इमली का शर्वत—इसका शर्वत नक्सीर फूटने पर खाने से बहुत लाभ पहुंचाता है। उल्टी को शान्त करता है। इसकी विधि इस प्रकार है।

पकी हुई आधा सेर इमली को दो सेर पानी में भिगो देना

चाहिए। फिर उसको मलकर कपड़े मे छान लो। इसके बाद उसमे एक सेर कन्द मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिए। और बाद मे ठंडा करके बोतल मे भर ले। इमली का शर्बत सवा तोले रोज खाना चाहिए।

सेब का शर्बत—यह शर्बत हृदय को बल देता है चित्त को प्रसन्न करता है। आमाशय को बलवान करता है, वमन, पित्त और दस्तो को रोकता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

पतले सेवों को लेकर और छीलकर उनके बीज निकालकर कुचल डालना चाहिए। इसके बाद उनको निचोड़कर रस निकाल लेना चाहिए। निकाले हुए रस को पकाकर तैयार करे। जब आधा रह जाय तब उसमें ढाई पाव सफेद कन्द मिलाकर चाशनी कर ले। यदि रस पकने के बाद ढाई पाव रह जाय तो ढाई पाव ही कन्द मिलाना चाहिए।

गाजर का शर्बत—इसका शर्बत शक्ति को बढ़ाता है, चित्त को प्रसन्न रखता है और खून को साफ करता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

आधा सेर गाजरो को लेकर छील डालना चाहिए। इसके बाद गाजर को कुचलकर इसका रस निकाल लेना चाहिए। उस रस में एक सेर कन्द मिलाकर चाशनी कर लो। बाद मे ठंडा करके बोतल मे भर लो। एक तोला रोज खाना चाहिए।

सन्दल का शर्बत—यह दिल को बल देता है, आमाशय की गरमी को फायदा करता है और प्यास को बुझाता है। उसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

सफेद चन्दन के बुरादे को आधा पाव लेकर आध सेर गुलाब के अर्क मे चार पहर के लिए भिगो देना चाहिए। इसके बाद थोड़ा पकाकर उसे मलकर कपड़े से छान लेना चाहिए। फिर आधा सेर कन्द को डालकर चाशनी बना लेना चाहिए। इसको रोज़ एक तोला खाना चाहिए।

बिरोजा का शर्बत—बिरोजा (तुरञ्ज) के पत्ते ढाई सौ लेकर एक सेर पानी में पकाना चाहिए। जब तिहाई भाग रह जाय, तब उसे कपड़े से छान लेना चाहिए। अब उसमे तीन पाव सफेद शक्कर डालकर चाशनी बना लेना चाहिए।

बिरोजा का शर्बत हृदय और आमाशय की कमजोरी को लाभ पहुँचाता है।

नारंगी का शर्बत—यह चित्त को प्रसन्न करने वाला, हृदय और आमाशय को बल पहुँचाने वाला होता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

सफेद शक्कर एक एक सेर लेकर, उसमे गाजुआँ का अर्क तीन पाव मिलाकर चाशनी कर लो। जब चाशनी खूब गाढ़ी हो जाय तब नीबू और नारंगी के रस को शक्कर के बराबर उसमें मिला देना चाहिए। इसके बाद चार-पाँच उबाल

तीन माशे केशर को चार तोले गुलाब के अर्क में घोंटकर मिला देना चाहिए। बस नारंगी का शर्बत तैयार हो जाय।

जूफा का शर्बत—सूखा जूफा डेढ़ तोला, मुलहठी डेढ़ तोला, सौंप हंसराज, छः माशे, अजमोद छः माशे, पीली अंजीर दस दाने, मुनक्का चालीस दाने, मेथी नौ माशे, गुलकन्द आफताबी छः तोला—सब चीजों को लेकर अन्य शर्बतों की भाँति आधा सेर शक्कर में शर्बत बनावे।

यह शर्वत बुखार, खाँसी, कफ और स्वाँस के रोगों को दूर करता है।

बिजौरे का शर्बत—यदि बिजौरा का ताजा छिलका हो तो एक सेर, यदि सूखा हो तो आधा सेर लेकर, पानी में उबाले। इसके बाद उसमें आधा सेर सफेद शक्कर को मिलाकर चासनी कर ले।

यह शर्वत चित्त को प्रसन्न करता है, और आमाशय को बहुत बल पहुँचाता है। एक तोला प्रति दिन खाना चाहिए।

नीलोफर का शर्वत—इसका शर्बत सिर के दर्द, पित्त ज्वर, पसली और फेफड़ों के दर्द में बहुत लाभ पहुँचाता है। इसके बनाने का नियम इस प्रकार है—

नीलोफर के फूलों की पत्ती यदि ताजी हो तो चार रतल और यदि सूखी हों तो एक रतल—लेकर दो रतल पानी में पकावे। जब पानी तिहाई रह जावे तो दो रतल सफेद शक्कर

मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिये। बस नीलोफर का शर्बत तैयार हो जायगा।

नरगिस का शर्बत—यह शर्बत नये और पुराने श्वांस के रोग को दूर करता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

जंगली प्याज लेकर, उसे साफ कर लेना चाहिए। इसके बाद उसे गोदकर चौगुने पानी में काढ़ा बनाकर प्याज का ढाई गुना बूटा मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिये। और ठंडा करके बोतल में भरकर रख देना चाहिये।

पान का शर्बत—(१) दो सौ पके पानों को लेकर और उनको खूब मलकर रस निकाल लेना चाहिये। इसके बाद एक सेर कन्द पानों के रस में मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिये। इस शर्बत को एक तोले से दो तोले तक खाना चाहिए। इससे शरीर में ताकत पैदा होती है और चित्त प्रसन्न होता है।

(२) अच्छे बंगला पान का रस आधा सेर, अदरक का रस आध सेर, अनार का रस आध सेर, पीपल पाँच तोला—सबको एक में मिलाकर चाशनी कर डाले। इसको किसी शीशे के बरतन में भरकर रख देना चाहिए। प्रति दिन एक तोला सुबह और शाम को खाना चाहिये।

इससे खाँसी, बुखार दूर होता है। और भूख बढ़ती है।

उस्त खुद्दूस का शर्बत—दो तोले उस्तखुद्दूस, डेढ़ तोला खतमी के बीज, एक तोला बनफ्शा की पत्ती, साठ दाने मुनक्के के, तीस दाने उन्नाब के, लाल शक्कर आधा सेर, शहद आधा पाव—सब चीजों को लेकर, शहद और शक्कर को छोड़ कर, बाकी सब चीजों का काढ़ा तैयार करे और उस काढ़े में शहद और शक्कर मिलाकर चाशनी बनाकर तैयार कर ले।

यह शर्बत बुखार, कफ खाँसी और छाती के, मवाद को दूर करता है।

सब प्रकार के बुखार को नाश करने वाला शर्बत—गुर्च, धनिया, पीपर सोंठ, चिरायता—पाचों चीजें सात-सात तोले लेकर कूट डालना चाहिये।। फिर चार सेर पानी में पकावे। जब पानी पकते-पकते आधा रह जावे और चीजों का अर्क भली भाँति निकल आवे, तब चूल्हे से उतार कर छान लेना चाहिये। अब तीन सेर मिश्री को काढ़े में मिलाकर पकावे। जब चाशनी के समान हो जाय, तब उतार कर ठंडा करे और किसी शीशे या पत्थर के बरतन में भर कर रख दे। यह शर्बत सब प्रकार के ज्वर में लाभ पहुँचाता है।

खाँसी और ज्वर को लाभ पहुँचाने वाला शर्बत—साठ दानें लसोड़ा, तीस दाने उन्नाब, मुलहठी डेढ़ तोला, छिली हुई खुब्बाजी के बीज डेढ़ तोला, खतमी के बीज डेढ़ तोला, नीलोफर और बनफशे के फूल डेढ़-डेढ़ तोला, बिहीदाना छ: माशे,

बबूल का गोंद छः माशा—सब चीजों को एक सेर पानी में भिगोकर पका लो, इसके बाद उसमें तीन पाव सफेद शक्कर मिलाकर चाशनी कर लो और उसमे छः माशे कतीरा पीसकर मिलादो। बस चाशनी तैयार हो जायगी।

इस शर्बत से सब प्रकार की सूखी खाँसी और विषम ज्वर दूर होता है।

गाँवजवाँ का शर्बत—दो तोला गाँवजवाँ के पत्ते, गुलबनफशा नौ माशे, गुलाब के फूल नौ माशे, उस्ले खुद्दूस नौ माशे, तुलसी की पत्ती नौ माशे, बिल्ली लोटन एक तोला, और नीलोफर के फूल एक तोला सब को आधा सेर पानी में भिगोकर उबाल लेना चाहिए। थोड़ी देर के बाद मलकर छान लेना चाहिये। फिर आध पाव गुलाब का अर्क मिलाकर, डेढ़ पाव सफेद शक्कर छोड़कर चाशनी तैयार कर लो। बस शर्बत तैयार हो जायगा। इस शर्बत से गले की सूजन और दिल की धड़कन दूर होती है।

पागलपन को दूर करने वाला शर्बत—कच्चा आबरेशम दस तोला, बिल्ली लोटन एक तोला—दोनों को तीन पाव पानी में भिगोकर उबाल लेना चाहिये। फिर उसमें एक पाव गुलाब का अर्क, ढाई पाव मिश्री मिलाकर चाशनी कर लेना चाहिये। इसके साथ ही संगयशब छः माशे, अनविधे मोती दो माशे, केवड़े के अर्क में घिसकर और सफेद चन्दन, कच्चा अगर

रूमी मस्तगी, सात-सात माशे लेकर और महीन पीसकर छोड़ देना चाहिए। बाद में उतार कर, बोतल आदि में भर लो।

यह शर्बत पागलपन को दूर करने में अत्यन्त लाभदायक होता है।

पित्तज्वर को दूर करने वाला शर्बत—एक पाव अनार का रस, पाँच तोला चन्दन का चूर्ण, दस तोला केशर, दो तोला छोटी इलायची—इन सब चीजों को लेकर सवा सेर मिश्री के साथ पकावे। जब चाशनी पक कर तैयार हो जायगा, तब ठंडा करके, शीशे या पत्थर के बरतन में भरकर रख ले।

जिसको पित्त ज्वर आता हो, उसे प्रति, दिन सुबह दो तोले खाने के लिए देना चाहिये। इससे उसका पित्त ज्वर दूर होगा। शरीर को आराम मिलेगा और दिल दिमाग को तर करेगा। इसके सिवा यह शर्बत बल और वीर्य की वृद्धि करता है, शरीर को पुष्ट करता है।

सब प्रकार के रोगों के लिये शर्बत—चन्दन, छोटी बड़ी इलायची, उस्व, गुरच, धनिया, पीपर, मुलहठी,—प्रत्येक चीज आठ-आठ तोले लेकर दस सेर पानी में पकाना चाहिए। पकते-पकते जब तीन सेर पानी रह जायं तब उसमें डेढ़ सेर मिश्री छोड़कर पकावे। आँच बहुत धीमी होनी चाहिये। जब चाशनी तैयार हो जाय तो उसे उतार ले और ठंडा करके बरतन में भर दे। इस शर्बत को पीपल चूर्ण के साथ खाना चाहिये।

यह शर्बत वात ज्वर, पित्त ज्वर, कफ ज्वर को दूर करता है। इसके सिवा बल की वृद्धि करता है, शरीर को मजबूत करता है, अरुचि को दूर करता है। धातु को बढ़ाता है। हिचकी रोग को, वमन को लाभ पहुँचाता है। भूख को बढ़ाता है।

प्रसूत ज्वर के लिए शर्बत—लाल और सफेद चन्दन सात तोले. एक पाव पीपर, एक पाव सोठ, सात तोले काली मकोय के दाने; सात तोले गुरच, सात तोला चिरायता—सब चीजों को लेकर पाँच सेर पानी में पकाये। जब आधा पानी रह जाय तब उसे दूसरे बरतन में छान ले। फिर छने हुए काढ़े में डेढ़ सेर मिश्री छोड़कर शर्बत की चाशनी तैयार कर ले। और ठंडा हो जाने के बाद शीशी या पत्थर के बरतन में भर कर रख ले। प्रसूत स्त्री को एक बार में एक तोला देना चाहिए। इससे प्रसूत ज्वर दूर होता है। उसके बाद प्रसूत ज्वर वाली स्त्री को खट्टे, मीठे तथा चटपटे भोजन न करने चाहिए। यह शरबत स्त्री के सब रोगो में भी लाभ पहुँचाता है। कमर का दर्द, पेट का दर्द दूर होता है और भूख को बढ़ाता है।

बच्चों के बुखार के लिए शर्बत—गुरच चार तोला, पीपर चार तोला, काकड़ सिंगी चार तोला, बंसलोचन चार तोला, सेंधा नमक दो तोला—सबको लेकर डेढ़ सेर पानी में काढ़ा पकाये, जब पानी आधा रह जाय तब उसे दूसरे बरतन में छानकर तीन पाव मिश्री और पाँच तोले शहद उसमें छोड़कर

धीमी-धीमी आँच पर पकाए। जब चाशनी तैयार हो जाय तब ठंडा करके शीशे या पत्थर के बरतन में भर कर रख लेना चाहिए। यह शरबत बालकों के सब रोगों में लाभ पहुँचाता है। बच्चों की भूख को बढ़ाता है। यह शर्बत छः महीने से लेकर दस वर्ष के बालक को देना चाहिए।



१०—उपयोगी सुगन्धित तेल

आजकल बाजारों में भाँति-भाँति के खुशबूदार तेल बिका करते हैं। शौकीन लोग इन बाजारू तेलों में न मालूम कितना पैसा खर्च करते हैं। यदि वे बढ़िया-बढ़िया तेल अपने घर में ही तैयार कर लिए जाँय तो उनसे पैसे की बहुत बचत हो सकती है और बहुत बढ़िया तेल भी तैयार हो सकते हैं। इस परिच्छेद में कुछ उपयोगी सुगन्धित तेल बनाने के नियम, और उनके गुण बताये जाँयगे। इनको पढ़कर शौकीन स्त्री-पुरुषों को लाभ उठाना चाहिए—

तेलों को शुद्ध और उनकी बदबू दूर करने के उपाय—(१) तिल्ली के तेल को साफ करने के लिए उसे एक नीली शीशी में गले तक भरकर और अच्छी तरह बन्द करके ऐसे स्थान में रख दो, जहाँ पर दिन में धूप लगे और रात में ओस पड़े। १५ दिन धूप और ओस में रखने के बाद ऊपर-ऊपर का साफ तेल निकाल लो। इस विधि से साफ किया हुआ तेल मस्तिष्क को बहुत लाभ पहुँचाता है।

(२) तिली के तेल में रोसा का तेल (*Geranium oil*) डाल देने से तेल खूब साफ और पतला हो जाता है। उसकी दुर्गन्धि भी दूर हो जाती है।

(३) तिली या नारियल का तेल साफ करने के लिए एक

सेर तेल में दो तोला 'जरवी' नामक वनस्पति औषधि (जो पंसारियों के यहाँ मिलती है) उसे लेकर और खूब महीन पीसकर पतले एक छटाँक तेल के साथ करछी में गरम करे। जब वह पककर खूब लाल हो जाय, तब रखे हुए सेर भर तेल मे डालकर ढक दे। और चार दिन तक ढककर रख छोड़े। इस बीच में दिन में दो तीन बार हिला देना चाहिए। चार दिनों के बाद तेल को छानकर रख लो। बस तेल शुद्ध हो जायगा।

(४) तिली के तेल को पीतल के कलईदार बर्तन मे डाल कर उसमें थोड़ा सा पानी डालकर पकाओ। जब तेल खूब गर्म हो जाय तब उसमें पिसी हुई मुल्तानी मिट्टी थोडी थोडी करके छोड़ो। इस प्रकार करने से थोड़ी देर मे तेल का मैल और मिट्टी सब नीचे जम जायगी और तेल साफ़ हो जायगा।

(५) तिली के तेल को आग पर गरम करो और उसमें थोड़ी थोड़ी बारीक पिसी हुई खड़िया मिट्टी छोड़ते जाओ। इसके बाद गर्म तेल को बोतल में भर दो। मिट्टी और मैल कुछ देर में नीचे बैठ जायगा और तेल साफ हो जायगा। फिर साफ तेल को दूसरी शीशी मे निकाल लेना चाहिए।

(६) नारियल के तेल को साफ़ करने के लिए जितना नारियल का तेल हो, उसका आठवाँ भाग सोडा लेकर दूने पानी में मिला कर पकाओ। जब आधा पानी रह जाय तब उसे उतार लो और ठंडा होने पर उसे हाथ से मलो। गलने से वह

मक्खन के समान हो जायगा। चार दिनों तक इसे रखे रहने दो। फिर उसमें तेल का चौगुना पानी डालकर मथो। अब आग पर पका कर रख लो। इसके बाद तेल का सोलहवाँ भाग गन्धक मिला दो और खूब हिलाकर दो दिन तक रख छोड़ो। दिन में दो बार हिला देना चाहिए। इससे तेल साफ़ हो जायगा और मैल नीचे बैठ जायगा। इसके बाद तेल निथार लो। यदि यह शंका हो कि तेजाब तेल में है तो तेल को आग में गर्म कर लो। इससे तेजाब उड़ जायगा।

शरीर को पुष्ट और सुन्दर बनाने वाला तेल—लाल और सफेद चन्दन, दारू हल्दी पतंग, अगर, काली अगर, धूप सरल, देवदारू, कमल पारिस पीपल की जड़, पत्ते, फल, छाल, कपूर, कस्तूरी, बेदमुश्क, केशर, जायफल, लौंग, शिलारस, छोटी इलायची के दाने, जावित्री, दालचीनी, कंकोल, तेजपात, नागकेशर, खस सुगन्धवाला, बालछड़, तज, बंसलोचन, भूरीछरीला रेणुका के बीज, नागर मोथा, प्रियंगू के फूल, गूगल, लोबान लाख, तरु, मजीठ, तगर, मोम, राल, धाय के फूल, और गठिवन—प्रत्येक चीज तीन-तीन माशे लेकर महीन पीस डालना चाहिए। फिर पानी के साथ महीन पीसकर लुगदी सी बना लो। अब कलईदार बरतन में, पिसी हुई दवाओं को छोड़कर चार सेर तिल का तेल और सोलह सेर पानी डालकर धीमी धीमी आँच पर पकाओ। जब सब पानी जल जाय और केवल तेल रह जाय तब उसे चूल्हे से उतार लो और ठंडा

करके मोटे कपड़े से छान लो। बाद में बोतलो में भरकर बन्द कर दो।

यह तेल शरीर की मालिश के लिए बहुत उत्तम है। इससे कमज़ोरी, पुराना ज्वर, दाह खुजली एक दम दूर हो जाती है। कुछ दिनो तक बराबर इसकी मालिश करते रहने से शरीर का बल, बढ़ता है और चेहरा कान्तिवान हो जाता है। यह तेल बहुत सुगन्धित तैयार होता है।

शरीर को सुडौल और चमकीला बनाने वाला तेल—जायफल, चन्दन, केशर, खस, कपूर, पुन्डरीक, छोटी इलायची, लोबान, त्रिभंगु, कस्तूरी, जावित्री, गोरोचन, अगर, कङ्कोल, सुपारी, लौंग, कूट, रेणुका, तगर, जटामासी, नागरमोथा, दौना, चोरक, लाख एलुआ, पद्माख, धाय के फूल, एलुआ—प्रत्येक चीज़ चार चार आना भर लेकर पानी के साथ खूब महीन पीस लेना चाहिए। इसके बाद कलई के बरतन मे चार सेर काले तिली का तेल और सोलह सेर पानी डालकर पिसी हुई दवाओ को छोड़कर धीमी-धीमी आँच पर पकाओ। पकाते समय किसी लकडी से चलाते जाना चाहिए। इसके बाद जब पकते पकते पानी सब जल जाय, और तेल केवल रह जाय तब उतार लो और ठंडा हो जाने पर बोतलो मे भर कर रख दो।

इस तेल को शरीर मे मालिश करने से व्यर्थ का मोटापन दूर हो जाता है। शरीर बलवान होता है। शरीर की त्वचा

सुन्दर और चमकीली होती है। इसके सिवा चर्म के रोगों में वह तेल बहुत लाभ पहुँचाता है। यह तेल बहुत खुशबूदार बनता है।

मसाले के तेल—बालछड़ आध पाव, हाऊबेर एक पाव नरकचूर आधा पाव, सुगन्ध एक पाव, पानड़ी आधा पाव, खस आधा पाव, कपूर कचरी आधा पाव, लौंग दो तोले, छोटी इलायची दो तोले, अगर दो तोला, जायफल जावित्री दो-दो तोले छारछबीला दो तोले, लाल चन्दन का बूरा दो तोले, तज दो तोला, रतन जोत दो तोला और कपूर छः माशे—सब चीजों को लेकर और कूट कर महीन कपड़े में पोटली बाँध लेना चाहिये फिर किसी बरतन में पोटली को छोड़कर पाँच सेर तिल का तेल और पाँच सेर पानी डालकर मन्द आँच पर पकाना चाहिये। जब पानी जल जाय और तेल रह जाय तब उसे आग पर से उतार लेना चाहिए और ठंडा हो जाने पर बोतलों में बन्द करके रख देना चाहिये।

यह तेल जाड़े के दिनों में अधिक लाभ पहुँचाता है। इसकी मालिश से शरीर बलवान और कान्तिवान होता है।

बालों को पुष्ट और सुन्दर बनाने वाला तेल—भंगरे का रस दो सौ छप्पन तोले, और तिल का तेल चौंसठ तोले। खरहटी, मजीठ, पद्माख लोध, चन्दन, गेरू, हल्दी, दारू हल्दी केशर मेंहदी, मुलहठी, पौंडा, और अनन्तमूल—हर एक

चीज चार-चार तोले लेकर पहले सब दवाओं को गाय के दूध के साथ खूब महीन पीसकर रख लेना चाहिये। इसके बाद किसी कलई के पतीले में भाँगरे का रस और तेल छोड़कर पिसी हुई दवाओं को मिला देना चाहिये। बाद में धीमी-धीमी आँच पर पकाना चाहिये। जब पकते-पकते केवल तेल रह जाय तब छान लेना चाहिये और ठंडा करके बोतलों में भर कर रख देना चाहिये।

यह तेल सिर के लिए बहुत उपयोगी है। इसके लगाने से और नस्य लेने से बालो की जड़ें मजबूत होती हैं, बालों का गिरना बन्द हो जाता है। बाल चिकने और मुलायम होते हैं और असमय बाल पकते नहीं।

इसके सिवा यह तेल शिर के रोग, कान के रोग तथा आँखों के रोगों में बहुत लाभ पहुँचाता है।

दिमागी ताकत बढ़ाने वाला तेल—आधा सेर मेहदी की पत्ती, एक छटाँक गुलाब के फूल, एक छटाँक लाल लन्दन, आध पाव त्रिफला—सब चीजों को लेकर चार सेर पानी में पकाओ, जब पानी एक सेर रह जाय तब उसमें आधा सेर भाँगरे का रस और आधा सेर आँवले का रस और एक सेर तिल का तेल मिलाकर धीमी आँच पर पकाओ। जब केवल तेल रह जाय तब उतार कर दूसरे बरतन मे छान लो। इसके बाद इसमें आध पाव बढ़िया कद्दू का तेल और एक तोला कपूर मिलाकर रख लेना चाहिए।

इस तेल को बालों मे लगाने से बाल काले और मुलायम होते हैं। दिमाग की कमज़ोरी इस तेल के लगाने से दूर हो जाती है। बालों की जड़ें मज़बूत होती हैं।

नारियल का ख़ुशबूदार तेल—कोल्हू से निकाला हुआ ख़ालिस तेल बालो में लगाना चाहिए। इससे बाल बढ़ते हैं और काले होते हैं। यदि इसको किसी रंग का अथवा ख़ुशबूदार बनाना हो तो इस प्रकार बना लेना चाहिए।

नारियल के तेल को गुलाबी रंग का और ख़ुशबूदार बनाने के लिए दो सेर नारियल के तेल में आधा सेर ह्वाइट आयल, आधी छटाँक ह्वाइट रोज़, आधी छटाँक जरेनियम रोज़ और ज़रा-सा गुलाबी रंग मिला देना चाहिए और चौबीस घण्टे के बाद काम मे लाना चाहिए।

आँवले का तेल—यह बालों को मज़बूत, काला तथा चमकीला करता है। सिर को ठंढा रखता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है—

सूखे आँवलो को पानी में उबाल लो। इसके बाद उसमें पानी के बराबर तिल का तेल मिला दो और पकाओ। जब पानी जल जाय और केवल तेल रह जाय तब आग पर से उतारकर ठंढा कर लो। यदि इसे ख़ुशबूदार बनाना हो तो उसमें किसी बढ़िया इत्र की दो-चार बूँदें डाल देना चाहिए। बाद में बोतलों में भर कर रख दो।

मेंहदी का तेल—यह तेल बालों की स्याही को स्थिर रखता है। बालों को मजबूत करता है और गिरने से बचाता है। इसके बनाने की विधि नीचे दी जाती है—

पहले मेहदी की पत्तियों को पानी में उबाल लेना चाहिए। इसके बाद उसमें पानी के बराबर तिलों का तेल डालकर पकाओ। जब पानी का अंश बिल्कुल जल जाय और केवल तेल रह जाय तब उतारकर छान लो और सुगन्ध के लिए दो-चार बूँदे इत्र भी छोड़ दो। बाद में ठंडा करके बोतलों में भर दो।

इसी विधि से धनिए आदि का तेल भी बनाया जाता है। मेंहदी का तेल बालों में सदा लगाते रहने से बाल बहुत चमकीले रहते हैं।

बालों को बढ़ानेवाला तेल—नील के पत्ते एक तोला, केतकी की जड़ एक तोला, भंगरे के पत्ते एक तोला, पियाबासा के फूल एक तोला, सूखा आँवला एक तोला, गुर्च एक तोला, मुलेठी एक तोला, बालछड़ एक तोला, भंगरे के पत्तों का रस चार तोला, कमल के फूल या जड़ एक तोला, और एक सेर तिल या नारियल का तेल—सब को इकट्ठा करके तेल के सिवा बाकी सब चीजें रात को चौगुना पानी में भिगो देना चाहिए। इसके बाद सुबह उसमें तेल डालकर धीमी आँच पर पकाओ।

जब पकते-पकते पानी बिल्कुल जल जाय और केवल तेल रह जाय तब कपड़े में छानकर तेल को बोतलों में भर देना

चाहिये। अब बोतलों को बन्द करके सात दिन के लिए कच्ची जमीन में गाड़ देना चाहिये। आठवें दिन बोतलों को जमीन से निकाल कर उसमें सुगन्ध के लिए आधी छटाँक *Oil Lavendar* या *Oil Rosemerry* मिला देना चाहिये। यह तेल बहुत बढ़िया खुशबूदार तैयार होता है। इस तेल का रोज प्रयोग करते रहने से बाल खूब बढ़ते हैं और चमकीले होते हैं।



घरेलू दवायें

प्रत्येक स्त्री को कुछ ऐसी दवाओं का ज्ञान होना चाहिये, जो साधारण रोगों में लाभ पहुँचाती हों। इसके साथ ही कुछ बड़े-बड़े रोगों की चिकित्सा का भी ज्ञान होना आवश्यक है। इस परिच्छेद में कुछ रोगों को दूर करने के लिए घरेलू दवायें लिखी जायेंगी।

आधे सिर का दर्द—इसमें केवल आधा सिर ही दर्द करता है। दर्द इतने जोर का होता है कि आँख खोलना मुश्किल हो जाता है। इसके लिए नीचे लिखी दवायें करनी चाहिये —

१—गुलाब के फूल, सफेद चन्दन, कासनी के बीज, लाल चन्दन, काई के बीज, और खुरफा के बीज—प्रत्येक चीज तीन तीन माशे, गुलबनपशा और कपूर दो-दो माशे, अफीम तीन रत्ती, और तेज सिरका ढाई तोला—सब को महीन पीसकर और सिरके में मिलाकर सिर पर लगाना चाहिये। इससे आधे सिर का दर्द दूर हो जाता है।

२—अगस्त के पत्तों के रस को सूर्य निकलने के पहले नाक में डालने से आधे सिर का दर्द दूर हो जाता है।

३—सत्यानाशी के कच्चे बीजों के रस को नाक में डालने से आधा शीशी में लाभ होता है। यदि आधे सिर में दर्द हो

तो उसी ओर के नथने में रस डालना चाहिए और यदि पूरे सिर में दर्द हो तो दोनों ओर के नथनों में रस डालना चाहिये।

४—रीठे का सत निकाल कर जिस ओर सिर मे दर्द हो, उसके दूसरी ओर की नाक में डालने से तुरन्त ही दर्द दूर हो जाता है।

५—केशर को घी के साथ घोटकर सूँघने से आधे सिर का दर्द अच्छा होता है।

सिर का दर्द—कभी-कभी सिर में इतनी पीड़ा होने लगती है कि सिर उठाया नहीं जाता और आँखों को खोलने की हिम्मत नहीं पड़ती। सिर के दर्द को दूर करने के लिये नीचे लिखे उपाय करने चाहिये—

१—शिरस के बीज पाँच दाने कूटकर और कपड़े की पोटली में बाँधकर पानी में भिगो लेना चाहिये। और फिर नाक में पोटली से पाँच-सात बूँद टपका देना चाहिये। सिर की पीड़ा दूर हो जायगी।

२—सफेद चन्दन का बुरादा, अरन्ड की जड, बराबर-बराबर लेकर महीन पीस लेना चाहिये। और फिर गर्म करके सिर पर लेप लगाना चाहिये।

३—दालचीनी महीन पीसकर, उसका लेप बनाकर सिर पर लगाने से पाँच मिनट में सिर दर्द दूर होता है।

४—त्रिफला, हरिद्रा, गिलोय, चिरायता, नीम की छाल, सब को बराबर लेकर और कूटकर उसका काढ़ा बनाकर, उसमें

थोड़ा सा गुड़ मिला लेना चाहिये। इस काढ़े को पीने से सब प्रकार के सिर दर्द दूर हो जाते हैं।

५—यदि गरमी और खुश्की से सिर मे दर्द होता हो तो बकरी के घी का मक्खन मलना चाहिये।

६—मकोय की पत्ती और लौंग पीसकर, उसका सिर में लेप करने से सिर की पीडा दूर हो जाती है।

दर्द—इसमें शरीर में लाल-लाल चकत्ते से पड़ जाते हैं और उनमें बहुत खुजली मालूम होती है। इस रोग मे नीचे लिखे उपाय करने चाहिये—

१—नवसादर एक तोला, सफेद कत्था एक तोला—दोनों को पीस कर कागजी नीबू के रस में सानकर गोलियाँ बना लेना चाहिये। दाद पर इस गोली का लेप करने से चार-पाँच दिन में दाद बिल्कुल नष्ट हो जाता है।

२—सुहागा और गन्धक—दोनो बराबर का लेकर नीबू के रस में घोटकर गोलियाँ बना लेना चाहिये और फिर इन गोलियों को नींबू के रस मे घिसकर दाद पर लगाना चाहिये। बहुत लाभ होता है।

३—माजूफल, दूप, कच्चा सुहागा, गन्धक, छाछिया-सब चीजें बराबर की लेकर और महीन पीसकर गोलियाँ बना लेना चाहिये। इस गोली को पानी के साथ घिसकर दाद पर लगाने से दाद अच्छी हो जाती है।

खाज—यह बड़ी गन्दी, खराब तथा फैलनेवाली बीमारी होती है। इस में सारा शरीर हर समय खुजलाया करता है। इसके शुरू होते ही तुरन्त कोई दवा करना आरम्भ कर देना चाहिये। खाज के लिए नीचे लिखी दवायें बहुत अच्छी हैं—

१—सफेद जीरा छः माशा, काला जीरा दो माशा, कचूर दो तोला, सूखा आँवला एक तोला, वाकुची तीन तोला—सब को कूटकर और कपड़ छान करके रात के समय गौ-मूत्र में खरल करके रख देना चाहिये। सुबह सारे शरीर में लगाकर एक घण्टा तक लगे रहने दे और बाद में भली भाँति स्नान कर ले। इससे छाले वाली तथा सूखी खाज नष्ट हो जाती है और रक्त विकार भी नष्ट हो जाते हैं।

२—चार तोला सिरका, गुलरोगन दो तोला, अर्क गुलाब चार तोला—तीनों को मिलाकर शरीर पर मलने से सूखी खाज नष्ट हो जाती है।

३—गन्धक आमलासार आठ माशा, मुरदा संग आठ माशा, कमेला आठ माशा—सब को महीन पीसकर, सरसों के तेल में मिलाकर शरीर में मालिश करना चाहिए और दो घण्टे के बाद गर्म पानी से नहा लेना चाहिये।

४—इक्कीस पत्तियाँ नीम की और सात दाने गोल मिर्च—दोनों को पानी में पीसकर रोज पीने से रक्त शुद्ध होता है और खाज दूर हो जाती है।

५—गरी के तेल में कपूर और नीबू का रस निचोड़कर खूब फेंटकर, शरीर पर मालिश करने से खाज दूर हो जाती है।

६—पारा, गन्धक, तूतिया, मैनसिल—चारों चीजों को बराबर-बराबर लेकर महीन पीस लेना चाहिए। फिर कपड़े से छानकर सरसों के तेल में फेंटकर शरीर पर मालिश करना चाहिये। मालिश करने के पाँच-छः घण्टों के बाद ठण्डे पानी से अच्छी तरह स्नान कर लेना चाहिए। इससे खाज बहुत जल्दी दूर हो जाती है।

दाँतों के रोग—दाँतों में तरह-तरह के रोग हो जाते हैं। दाँतों में जब कोई रोग हो जाता है तो उसके कारण पेट में कोई न कोई शिकायत पैदा हो जाती है। दाँतों के तरह-तरह के रोगों के लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए—

दाँतों की पीड़ा—(१) सम्हालू के बीज, खतमी के बीज, गुलाब के फूल और सेंधा नमक—सब चीजें तीन-तीन माशा, काली मिर्च पांच माशा, जली सुपारी पाँच माशा, माजूफल पांच माशा, भुनी फिटकरी तीन माशा, गुलेबाबूना चार माशा—सब को महीन पीसकर मंजन बना लें। इस मंजन को रोज दाँतों में मलने से दाँतों का दर्द दूर हो जाता है। यदिपीड़ा अधिक हो तो रात के समय दाँतों में मंजन मलकर और उस पर पा[illegible] खाकर सो जाना चाहिये।

२—भुना हुआ तूतिया एक तोला, कत्थे का कोयला ए[illegible]

तोला—दोनो को एक पीसकर मंजन करने से दांतो की पीड़ा दूर होती है।

३—अकरकरा, जला हुआ छुआरा तीन तोले, काली मिर्च एक माशा, हुक्के का गुल तीन माशा, सेंधा नमक तीन माशा, सब को एक में पीस कर मंजन तैयार कर ले। इस मंजन को दाँतों पर मलने से दाँत की पीड़ा और दाँतों के अन्य रोग नष्ट होते हैं।

४—छः माशे पीली हरण, छः माशे बहेड़ा छः आँवला, छः माशे सोंठ, तीन दाने माजू, चार माशा काली मिर्च, भुना तूतिया एक माशा, बड़ी पीपल छः माशा, गुलाब का फूल छः माशे—सब को एक में पीस लेना चाहिये। इसका मंजन दाँतो में मलकर तीन घण्टे के बाद कुल्ला करना चाहिए। इससे दाँतों और दाढ़ों का दर्द अच्छा हो जाता है।

५—वायविडग के दाने चिलम मे रखकर पीने और लार टपका देने से दाँतों का दर्द दूर होता है।

टारटार—यह दाँतों का बड़ा खराब रोग होता है! इसे टारटार अर्थात् दन्तमल कहते हैं यह दो प्रकार का होता है, एक तो पीला और दूसरा काला। यह रोग जब हो जाता है तो दांत काले या पीले रंग के हो जाते हैं। इसको दूर करने के लिए स्टाबरी के रस को मुश या दातौन में लगाकर दांतों में मलना चाहिये। बहुत लाभ होता है।

मसूड़ों के रोग—(१) कीकरी की छाल एक तोला, नौसादर तीन माशे काली मिर्च तीन माशे, अकरकरा तीन माशा और गेरू तीन माशे लेकर खूब महीन पीस कर मंजन बना लेना चाहिए। इस मंजन को करने से मसूड़ों के रोग अच्छे हो जाते हैं।

(२) भुनी हुई फिटकरी, काली मिर्च, काली हर्र और सेंधा नमक बराबर-बराबर सब चीजें लेकर महीन पीसकर मसूड़ों पर मलना चाहिये। इससे मसूड़ों की सूजन जाती रहती है।

(३) हींग मलने से भी मसूड़ों की सूजन दूर हो जाती है।

दाँतों से पीप या खून निकलना—एक छटांक काली मिर्च, और विष्णुकान्ता की मूल एक छटांक—दोनो को पीसकर मंजन बनाकर दांतों में मलना चाहिए। इससे दांतो से पीप और रक्त निकालना बन्द हो जायेंगे।

दाढ़ का दर्द—अकरकरा एक तोला, काली मिर्च एक तोला, नौसादर एक तोला—सब को एक में महीन पीसकर मंजन तैयार कर ले। इसको दाढ़ में मलने से, उसका दर्द जाता रहता है।

दांतो का कीड़ा—(१) अकरकरा या कपूर को दाढ़ के नीचे दबाने से लाभ होता है।

(२) आक के पीले पत्तो का रस तीन माशे, जंगली

गोभी के रस मे मिलाकर जिस तरफ दाढ़ में कीड़ा लगा हो, उस ओर के कान में डाल कर दो मिनट के बाद आक के पत्ते को कान के ऊपर लगा कर और हथेली से दबाकर उसमे उलट दो। दो मिनट के बाद फिर कान मे डालो। इस प्रकार तीन बार करने से रस को पत्ते पर निकाल कर देखो उसमें जीवित या मरा हुआ कीड़ा निकलेगा।

दाँतों के मंजन—(१) पाँचों नमक, तूतिया, पंतग तीनों चीजों को जला लो, हर्र बहेरा, आँवला, सोंठ, मिर्च, पीपल और माजूफल सब चीजें बराबर लेकर और पीसकर मंजन तैयार कर लो। यह मंजन दाँतों को बहुत मजबूत और साफ करता है।

(२) सेंधा नमक, कपूर, सफेद सुरमा भस्म, और फिटकरी की खील सब चीजें बराबर लेकर महीन पीस लेना चाहिए। इस मंजन को दाँतों पर रोज मलने से दाँत बहुत साफ होते हैं।

(३) जली सुपारी या जले बादामों के छिलके का मंजन दाँतों को बहुत मजबूत करता है।

(४) सीपी को जलाकर और भस्म करके दाँतों पर मलने से दाँत बहुत साफ होते हैं।

(५) चार तोला सुपारी, चार तोला कीकर मूल की छाल, चार तोला मौलसिरी की ताजी छाल, सब को पीसकर मंजन तैयार कर लो। इस मंजन से हिलते हुए दाँत मजबूत होते हैं।

(६) मौलसिरी की दातौन हिलते हुए दाँतों को मजबूत करती है।

मुहावाँ—शीतल चीनी, पपड़ियाँ कत्था, और छोटी इला-के दाने—तीनों को खरल में पीसकर मुहाँवें मे लगाने से लाभ होता है। इस दवा को लगाकर लार टपका देना चाहिए।

मुँह के छाले—यदि पेट की गरमी से मुँह में छाले पड़ गये हों तो पेट की सफ़ाई एनीमा या जुलाब द्वारा कर देना चाहिए। और यदि पान आदि खाने से मुँह में छाले पड़ गये हों तो लौंग या गरी चबाना चाहिए।

आँखों के रोग—(१) त्रिफले का चूर्ण शहद और घी के साथ मिलाकर रात को सोते समय खाने से नेत्रों के रोग दूर हो जाते हैं।

(२) काली हड़ल का छिलका, सफेद पुनर्नवा की जड़—दोनों चीज़ें बराबर की लेकर, काजल के समान महीन पीसकर और स्त्री के दूध में घोंट कर बत्ती बना लेना चाहिए। इस बत्ती को स्त्री के दूध या दूध न मिलने पर पानी में लगाने से आँखो का फूला, नोखूना, खाज आदि आँखों के रोग दूर हो जाते हैं।

(३) लोध, फिटकरी, मुरदासंख, सफेद जीरा, प्रत्येक चीज़ चार-चार रत्ती, नीला थोथा एक रत्ती, अफीम एक रत्ती, सबको दरदरा पीसकर एक कपड़े में पोटली बाँध लेना चाहिए। पोस्ते का काढ़ा बनाकर और उसे गुनगुना करके उसमें पोटली

को डुबोकर आँखों को सेंकना चाहिए, इससे नेत्रों के सब प्रकार के रोग दूर होते हैं।

(४) असली चीनी (जिसके प्याले आदि बनाये जाते हैं) तीन तोला, शोरा कलमी तीन तोला, समुद्र झाग तीन तोला, नौसादर तीन तोला, जवाखार तीन तोला, मास पेरा तीन तोला, पीपर दो दाने—पहले सब चीजों को अलग-अलग पीस लेना चाहिए। फिर किसी पीतल के बरतन में सब चीजों को डाल कर, ताँबे के पैसे जड़े हुए नीम के सोंटे से पन्द्रह तोले गुलाब जल के साथ छाहीं में घोंटना चाहिए। जब तक घोंटते-घोंटते सब चीजें खुश्क न हो जाँय तब तक बराबर घोंटना चाहिए। बाद में किसी साफ़ डिबिया या शीशी मे भर कर रख लेना चाहिए। इससे आँख के सब रोग दूर होते हैं।

(५) फिटकरी, रसौत और त्रिफला—प्रत्येक चीज़ एक-एक तोला, जस्ते का सफेदा पाँच तोला और कपूर तीन माशा—सब को नींबू के रस मे घोट कर गोली बनाकर सुखा लेना चाहिए; इस गोली को घिसकर आँखों में लगाने से सब रोग दूर होते हैं।

आँखों का दुखना—(१) जस्ते का सफेदा एक तोला, फिटकरी का फूला तीन माशा, रसौत तीन माशा, लौंग एक माशा, कपूर एक माशा, सब काजल के समान पीसकर, पहले दिन इमली के पत्तों के रस में घोटना चाहिए, दूसरे दिन जंगली गोभी के दो तोला रस में घोंटकर जौ के दाने के समान गोलियाँ

बनाकर छाहीं में सुखा लेना चाहिए। इसे पानी में घिसकर आंखो में लगाने से, उसकी लाली मिटती है और दुखना बन्द हो जाता है।

(३) गुलाब के अर्क में फिटकरी महीन पिसी हुई चार रत्ती डालकर दो-तीन बूँदें आंखो में डालने से आंखों का दुखना बन्द हो जाता है।

(४) यदि गरमी से आंखें उठ आयी हो तो मेंहदी महीन पीसकर पैरो के तलुओं में लगा कर लेट जाना चाहिए। रात में कई बार मेंहदी पैरो में थोपना चाहिए। इस प्रकार करने से दो दिन में आंखों का दर्द जाता रहता है।

(५) उठी हुई आंखों पर देवी चन्दन का लेप करने से चाहे जिस कारण आंख उठी हो, एक-दो दिन में अच्छी हो जाती हैं।

(६) कसीस को पानी मे घिसकर दुखते हुए नेत्रों के ऊपर लेप करने से दर्द जाता रहता है। यह लेप आंखो के अन्दर न जाना चाहिए।

आँखों का फूला, धुन्ध, नाखूना—(१) कच्ची अफीम चार रत्ती, नीला थोथा छः माशे और मिश्री सफेद छः माशा— सब को लेकर पहले अफीम को साफ पानी में खरल कर ले, फिर बाकी दोनो चीजों को अफीम के साथ खरल करके [illegible] बना लेना चाहिए। इस गोली को पानी के सा[illegible] मे लगाने से आंखो का फूला और नाखूना [illegible]

(२) समुद्रफेन, नौसादर, कल्मीशोरा, फिटकिरी, लाहौरी नमक–सब चीजें एक-एक भाग—नीलाथोथा चौबीसवां भाग—सब को खरल करके सुरमा तैयार कर लेना चाहिये। इस सुरमे को सलाई द्वारा आँखों में लगाने से फूला, धुन्ध, जाला और नाखून आदि आँखों के रोग दूर हो जाता है।

(३) करेले के पत्तो के रस में कपूर मिलाकर आंखो मे लगाने से आंखो की फूली मिट जाती है।

(४) सफेदा दो तोला, भुना सुहागा छः माशा—दोनों को काजल के समान पीसकर, सलाई द्वारा सुबह-शाम आँखों में लगाने से आंखों की फूली दूर हो जाती है।

आँखों के कुकरे—(१) कनेर की छाल और गेरू बराबर का लेकर पानी के साथ घिसकर आंखों में लेप करने से कुकरे दूर होते हैं।

(२) एक तोला नवसादर, एक तोला सफेद फिटकरी, एक तोला जस्ते का सफेदा, तीन माशा सुहागा, छः माशा कल्मी शोरा, तीन माशा जंगाल, सफेद काच तीन माशे—सब चीजो को काजल के समान अलग-अलग पीसकर एक में मिला लेना चाहिये। इसको चुटकी से दिन में एक या दो बार आंखों में डालने से आंखों के कूकरे बैठ जाते हैं।

पलकों का गिरना—काला सुरमा, खपरिया, चाकसू-तीनों को बराबर का लेकर महीन पीस लेना चाहिये। फिर काँसे के

बरतन में सब को डालकर गाय के घी में साथ खरल करके पलकों पर लगाने से उनका गिरना बन्द हो जाता है।

गुहाँजनी—मिट्टी की दीवार का पुराना कोयला, और काली मिर्च, दोनो को जरा से पानी मे घिसकर आंखों में लगाने से गुहांजनी बैठ जाती है।

आँखों के रोहे—(१) सेंधा नमक, बीकानेर की मिश्री बराबर का लेकर पीस लेना चाहिये। इसको सलाई से आँखों मे लगाने से रोहे दूर हो जाते हैं।

(२) चाकसू के बीज और नीम की पत्ती को खूब उबालकर, बीजों को छीलकर दोनों को महीन पीसकर आंखों में लगाने से पलकों के भीतर की सूजन और रोयें दूर हो जाते हैं।

आँखों के सुरमे—(१) काले सुरमे को आग मे तपा-तपाकर त्रिफला के रस में सौ बार, गौ के मट्ठे मे सौ बार, बकरी के दूध में सौ बार, स्त्री के दूध मे सौ बार बुझाकर गुलाब के अर्क के साथ पन्द्रह दिनो तक खरल करके एक तोले सुरमें मे एक माशा कपूर डालकर और घोटकर शीशी मे रख लेना चाहिए। इस सुरमे को आंखों में लगाने से आंखों की ज्योति बढ़ती है और आंखें ठण्डी रहती हैं।

(२) ममीरा चार माशा, सुरमा काला दो तोला, अनविध मोती तीन माशा, सोने का वर्क एक माशा, चांदी का वर्क चार माशा, चमेली की कली चार माशा, मूँगा तीन माशा,

खपरिया तीन माशा, नीबू का रस एक तोला, मूँगे की जड तीन माशा, तुलसी की पत्ती तीन माशा—सब चीजों को इकट्ठा करके, पहले तुलसी की पत्ती के रस को नीबू के रस में मिलावे। फिर खपरिया को खूब आग में तपाकर इसी रस में बुझावे। इसके बाद बुझे हुए खपरिया को सुरमे की भांति खरल में महीन कर लेना चाहिये। बाद में बाकी सब चीजों को इसमें मिलाकर और गुलाब का अर्क छोड़कर तीन-चार दिन तक बराबर खरल करे। इसके बाद सुखाकर शीशी में भर लेना चाहिये। इस सुरमे को सलाई से प्रति दिन आंखों में लगाने से आंखें बहुत अच्छी रहती हैं और आंखों के सब रोगों को लाभ पहुँचता है।

कान की पीड़ा—(१) स्त्री का दूध कान में डालने से कान का दर्द दूर हो जाता है।

(२) तुलसी की पत्ती का रस कपूर में मिलाकर कान में डालने से कान के दर्द में लाभ होता है।

(३) दो भाग लहसुन का अर्क, एक हिस्सा सरसों का तेल—दोनों को मिलाकर गर्म कर लेना चाहिये। जब गरम करते-करते केवल तेल का अंश रह जाय तब गुनगुना तेल दर्द वाले कान में छोड़ने से दर्द दूर हो जाता है।

कान का बहना—मोर के पंजे की हड्डी जेल में घिस कर कान में डालने से कान का बहना आदि बन्द हो जाता है।

कान का कीड़ा—जब कभी कान में यदि कोई कीड़ा घुस जाय तो मकोय की पत्ती का रस कान में डालना चाहिये।

शरीर का दर्द—ग्यारह दाने काली मिर्च और मलेरिया बूटी के पत्ते एक तोला पानी में घोंट कर इक्कीस दिनों तक पीने से शरीर की पीड़ा दूर हो जाती है। इसके साथ ही इक्कीस दिनों तक बिना नमक का भोजन करना चाहिये।

छाती की पीड़ा—(१) बारहसिंगा, सोंठ और अरण्य की जड़—तीनों को घिस कर छाती में लगाने से छाती की पीड़ा दूर हो जाती है।

(२) सेवती के फूलों का गुलकन्द बनाकर खाने से हृदय की धड़कन दूर होती है।

पेट का दर्द—(१) तीन माशा पीपल, छः माशे गुलाब के फूल, भुना सुहागा एक माशा, तीन माशा सफेद जीरा, तीन माशा सोंठ, चार माशा सोडा, सफेद कन्द दस तोला और गुलाब का अर्क दस तोले—सब को कूट छान कर कन्द की चाशनी बनाकर चटनी बना लेना चाहिए। इस चटनी को खाने से पेट का दर्द दूर होता है।

(२) तीन माशा कपूर, तीन माशे हलतीत, तीन माशे काली मिर्च और तीन माशे अफीम—सब को गुलाब के अर्क में घोंटकर सौ गोलियां बना लेना चाहिये। इन गोलियों को खाने से पेट का दर्द और अतिसार अच्छा हो जाता है।

कब्ज़ दूर करना—(१) छः माशे पीपल, चार तोला नौसादर, एक तोला पोदीना, छः माशे काला नमक, दो तोला सेंधा नमक, दो तोला भुना सुहागा, छः माशे बड़ी इलायची के दाने, छः माशे काली मिर्च, छः माशे दालचीनी, एक तोला सोंठ—सब महीन पीसकर और कपड़ छान करके किसी शीशी में भरकर रख लेना चाहिए। इस चूर्ण के खाने से कब्ज़ दूर होता है और खाना पचता है। आधा माशा चूर्ण प्रति दिन खाना चाहिए।

(२) गुलकन्द और देशी साबुन—दोनों को बराबर का लेकर चने के बराबर गोली बना लेना चाहिए। दो गोली गर्म पानी या दूध के साथ खाने से दस्त खुलकर होता है और कब्ज़ दूर होता है।

(३) रात को सोते समय यदि एक गिलास पानी में नींबू का रस निचोड़कर पी लिया जाय तो सुबह पाख़ाना साफ़ हो जायगा।

भूख की दवा—(१) काली मिर्च, पोस्त सभाक, पोदीने की पत्ती, नमक और सोंठ—प्रत्येक चीज़ दो-दो तोला—सब को पीसकर और दो तोले पानी के साथ खाने से भूख लगती है।

(२) भोजन करने के पहले अदरक और सेंधा नमक मिलाकर खाने से भूख बढ़ती है।

क़ै बन्द करने के लिए—कचूर के चूर्ण को एक माशा लेकर दो रत्ती मिश्री के साथ, ठण्डे पानी से खाने से क़ै तुरन्त बन्द हो जाता है।

गुर्दे की पीड़ा—एक रत्ती कच्ची हींग, और तीन रत्ती मोम की गोली बनाकर पोदीने, अजवाईन के अर्क के साथ उतार देने से गुर्दे का दर्द दूर होता है।

ज्वर की दवा—(१) काममेंच का चूर्ण एक माशा, लेकर उसकों फांक कर पानी पी लेने से जाड़े का ज्वर दूर होता है।

(२) धतूरे का पत्ता डेढ़ लेकर और पीसकर गुड मिला लेना चाहिए। तीसरे दिन के ज्वर मे, ज्वर आने के आधे घण्टा पहले उसको खाकर थोड़ा दूध पी लेने से तीसरे दिन आनेवाला ज्वर छूट जाता है।

खाँसी—अदरक का रस और शहद मिलाकर चाटने से खाँसी बहुत जल्दी दूर हो जाती है।

पेचिश—(१) दस तोला छोटी हड़ भुनी हुई, सफेद जीरा दो तोला अपनी इच्छानुसार नमक लेकर—तीनों चीजो को मिलाकर, दिन में चार बार दही के साथ खाने से पेचिस दूर हो जाती है।

(२) दही में ईसबगोल भिगोकर और काला नमक मिलाकर खाने से पेचिश दूर होती है।

ज़ुकाम—दो तोला शरबत बनफशा, दो तोला शर्बत उन्नाब, छः तोला सौंफ का अर्क, मकोय का अर्क छः तोला—सब को मिलाकर दोनों समय खाना चाहिए।

हिचकी की दवा—(१) सुहागे को पान में रखकर खाने से हिचकी बन्द हो जाती है।

(२) नमक को पानी में मिलाकर उसकी नस्य लेने से हिचकी बन्द हो जाती है।

(३) पीपल का चूर्ण शहद के साथ खाने से हिचकी बन्द हो जाती है।

नींद लाने का उपाय—(१) एक माशा ख़ुरासान अजवाइन पीसकर पीने से सूब गहरी नींद आती है।

(२) जायफल को घी में घिसकर पलकों पर लगाने से नींद आती है।

हैज़ा—(१) तीन माशे हल्दी को गुलाब के अर्क में घोट कर चार-चार घण्टे पर पीने से हैज़ा अच्छा हो जाता है।

(२) लाल मिर्च, कपूर, हींग, और अफीम—सब चीज़े बराबर की लेकर प्याज़ के अर्क में सानकर चने के बराबर गोलियाँ बनाकर खाने से हैज़ा शान्त हो जाता है।

प्लेग—आग पर फाड़ा हुआ आक के पत्तों का रस तीन तोला, और छन तीन तोला—दोनों को मिलाकर पिलाने से कय और दस्त होंगे। एक बार में दो तोला यह दवा देना,

चाहिए और बारह-बारह घण्टों के बाद पिलाना चाहिए। दो बार दो-दो तोला और पन्द्रह घण्टों के बाद एक तोला, इसके बाद दिन में तीन बार छः-छः माशे देना चाहिए। जब तक बिल्कुल आराम न हो जाय बराबर पीने के लिये देना चाहिए। इस दवा में पानी बिल्कुल न देना चाहिए। इससे बहुत जल्दी आराम होगा।

खूनी बवासीर—(१) नीम के हरे पत्ते, निमौली के बीज, नीम के फूल, और छिली हुई अरण्डी—बराबर की चीजें लेकर और महीन पीसकर, सब चीजों की आधी रसौत मिलाकर झड़बैरी के बराबर गोलियाँ बना लेना चाहिए। एक-एक गोली पानी के साथ सुबह-शाम खाने से दो-तीन दिन में रक्त बन्द हो जाता है।

(२) चिरायता, लाल चन्दन, यवासा और नागर मोथा—सब चीजें आधा आधा तोला लेकर आधा सेर पानी में औटाना चाहिए। जब तीन छटांक पानी रह जाय तब उतारकर छान ले और शहद मिलाकर पिये। रोज पीने से खूनी बवासीर अच्छी हो जाती है।

बवासीर—चार भाग चीते की छाल, आठ भाग सूखा जमीकन्द, पाँच भाग हरड़ पाँच भाग सोंठ, दो भाग पीपर और चौदह भाग गुड़—सब को मिलाकर चार-चार आने भर की गोलियाँ बनाकर रोज सबेरे खाने से बवासीर अच्छी हो जाती है।

श्वास रोग—ईख के पत्तो मे होने वाले सफेद ज़ाति के कीडों को गुड़ मे मिलाकर खाने से एक दिन में ही श्वास रोग दूर हो जाता है।

शीतला—हरिद्रा को पानी के साथ पीसकर, एक-एक माशे की गोली बनाकर बारह बरस के ऊपर आयु वाले को एक गोली और इससे कम आयु वाले को आधी गोली, दिन मे चार बार पानी के साथ देने से शीतला का ज्वर दूर हो जाता है। और शीतला के दाने नही पैदा होते। दाने निकल आने पर यदि इस दवा का प्रयोग किया जाय तो और दाने न निकलेंगे बल्कि पहले वाले अच्छे हो जायेंगे।

बवासीर के मसे—देशी नीला थोथा एक तोला, चूना एक तोला, काली सज्जी एक तोला, तेलिया सुहागा एक तोला—सब लेकर चार दिन तक अदरक के रस मे खरल करे और चने के समान गोलिया बनाकर सुखा ले। आधी गोली थूक की राल के साथ घिसकर खूनी बवासीर के मसों पर लगाने से मसे गलकर गिर जाते हैं।

कण्ठमाला—धतूरे के पत्तो का तेल लगाने से कण्ठमाला अच्छी हो जाती है।

फोडों की दवा—आमलासार गन्धक एक तोला, फिटकरी एक तोला, सुहागा एक तोला और पारा पाव तोला—सब को तीन चार घटे घोंटकर दवा से चौगना घी

(३) ब्रम्ही; सोहागा, पीपल, वच, हरड़ की छाल, और अडूसापत्र—सब चीजें एक-एक तोला, मिश्री पाँच तोले और शहद पन्द्रह तोले—सब को पीसकर एक में मिलाकर रख लेना चाहिए। इस दवा को डेढ़ तोला रोज खाना चाहिए। गले की आवाज ठीक हो जाती है।

(४) अमलवेत और चीता दो-दो तोला, पिपली, सोंठ और काली मिर्च एक-एक तोला, छोटी इलायची पाँच माशे। तालीसपत्र, जीरा, बंसलोचन और चव्य—प्रत्येक चीज एक-एक तोला—सब चीजों को महीन पीसकर चूर्ण कर लेना चाहिए। इसके बाद इस चूर्ण में गुड़ मिलाकर गोलियाँ बना लेना चाहिए। इन गोलियों को चूसने से गले की आवाज सुन्दर हो जाती है।

बाल काले करने के उपाय—(१) संगराज चार तोला, नवसादर एक तोला, भूभल में भुना हुआ माजू चार तोला, कच्ची फिटकरी एक माशा, हल्दी तीन माशे, सेंधा नमक दो माशा—सबको महीन पीसकर, लोहे की कड़ाही में डालकर और आँवले का रस मिलाकर लोहे की मूसली से खूब घोटना चाहिए। फिर आँवले का रस सिर में लगाकर, थोड़ी देर के बाद उस दवा को सिर में लगावे और एक घण्टे तक एरण्ड के पत्ते बाँधकर फिर बालों को धोकर तेल लगावे। इससे बाल काले हो जाते हैं!

(२) डेढ़ सेर सम्हालू के बीजों को छाही में सुखाकर रख

लेना चाहिये। तीन पाव गाय का घी और तीन पाव शहद—लेकर पहले शहद और घी को एक में मिलाकर उसमें सम्हालू के बीजों को महीन पीसकर मिला लेना चाहिये। फिर इसको अमृतबान में भरकर और बन्द करके तीन महीने तक गेहूँ के ढेर में रख देना चाहिये। इसके बाद एक तोला रोजाना महीने तक खाने से बाल काले होते हैं। इसके साथ ही इस बात का ख्याल रहे कि नमक, खटाई और मांस न खाना चाहिये और मैथुन न करना चाहिये।

(३) ताजा सूखा चूना एक भाग, मुर्दासङ्ग दो भाग, खड़िया मिट्टी दो भाग,—तीनों चीजों को महीन पीसकर पान के साथ बालों में लगाना चाहिये। बाल काले होंगे।

(४) सूखे आंवलों को महीन पीसकर नींबू के रस में मिलाकर गाढ़ा-गाढ़ा करके बालों में लगावे। कुछ देर के बाद ठण्डे पानी से बालों को धो डालना चाहिये। इससे बाल काले और मुलायम होंगे।

१२—दुर्घटनायें।

इस परिच्छेद मे कुछ दुर्घटनायें और उनके उपाय बताये जायेंगे। इसके सम्बन्ध मे प्रत्येक स्त्री-पुरुष को अच्छा ज्ञान होना चाहिये। प्रायः किसी दुर्घटना के हो जाने पर घर के लोग घबड़ाने लगते हैं। और उसका कुछ उपाय नही जानते। ऐसी दशा मे कभी-कभी बड़ा भयानक परिणाम हो जाता है।

एक बार एक छोटी सी लड़की जो करीब पाँच-छः वर्ष की थी, उसके कान मे कोई कीड़ा चला गया। कीड़े का कान में चले जाने पर वह बहुत जोर से चिल्ला कर रोई। उसका रोना सुनकर उसकी मा दौड़कर उसके पास आई। और उससे रोने का कारण पूछने लगी। इस पर उस लड़की ने बताया कि कान में जोर का दर्द होता है। इस पर उसकी मा ने उसके कान के अन्दर देखा तो कोई कीड़ा दिखाई पड़ा। वह बहुत घबराई और रोने लगी। घर के सब लोग घबराने लगे। किसी की कुछ समझ मे न आया, कि क्या उपाय किया जाय।

जहाँ पर यह घटना हुई थी, वह एक कस्बा था। उस कस्बे में एक डाक्टर रहता था। जिस लड़की के कान मे कीड़ा चला गया था, उसके पिता से वहां के कुछ लोगो ने कहा कि तुम इस लड़की को डाक्टर के पास ले जाओ। इस पर उसका पिता लड़की को लेकर डाक्टर के पास गया। वहाँ जाने पर डाक्टर ने तुरन्त ही उस लड़की के कान मे पिचकारी दी जिससे

एक मिनट से अन्दर उसके कान का कीडा पानी के साथ बाहर निकल आया और लडकी की तकलीफ जाती रही।

सयेाग से यह घटना ऐसी जगह हुई जहा डाक्टर भी था, नही तो यदि किसी देहात में इस प्रकार की कोई दुर्घटना होती तो बडी कठिनाई पडती। इसलिए इस प्रकार की दुर्घटनाओ के हो जाने पर क्या करना चाहिए, इसका जानना सबके लिए बहुत आवश्यक है। जब तक किसी पर कोई बात नही बीतती तब तक उसके लिए वह बहुत साधारण होती है किन्तु यदि दुर्भाग्य से कोई दुर्घटना हो जाती है तब वह उसके लिए घबराता है और उसको भयानक समझता है।

गले में कोई चीज अटक जाने पर—यदि कभी सयोग से किसी के गले में कोई चीज जैसे, इकन्नी, दुवन्नी, पैसा, बटन, गोली सूई आदि अटक जाय तो उस समय उसके लिए नीचे लिखे हुए उपाय करने चाहिए।

१—गले में किसी चीज के अटकने पर तुरन्त ही नमक या राई मिले हुए पानी को पिलाकर उल्टी कराना चाहिए।

२—यदि वह चीज गले से नीचे उतर गयी हो तो उस समय जिसके गले से उसे चीज नीचे उतर गयी हो उसे गाढे भोजन खिलाने चाहिए। गाढ़े भोजनो से मतलब यह है जैसे, दाल चावल अथवा अन्य इसी प्रकार के भोजन जो गाढे के हुए हों। गाढ़े भोजन खिलाने से जो चीज निगली हुई पेट मे गयी

है वह उसमें मिल जायगी और मल के साथ सरलता पूर्वक बाहर निकल जायगी।

३—सुई को निगल जाने पर गाढ़े भोजन अधिक मात्रा में खिलाना चाहिए। किन्तु उल्टी न कराना चाहिए। किसी भी चीज़ के अटक जाने अथवा पेट में चले जाने पर जुलाब न देना चाहिए।

जब कोई चीज गले में अटक जाती है तो उस समय दम घुटने लगता है और बहुत कष्ट होता है। ऐसी दशा में यदि उँगली डालकर अटकी हुई चीज़ बाहर न निकाली जासके तो उसको पेट मे उतारने के लिए बहुत सी रोटी या चावल खिलाना चाहिए और ठंडा पानी बहुत सा पिलाना चाहिए। इससे अटकी हुई चीज़ नीचे उतर जायगी।

आँख में किसी चीज़ के पड़ जाने पर—आँख में जब कोई चीज पड़ जाती है तो आंख में बहुत तकलीफ होने लगती है। प्रायः आंख में कंकड़, चूना, मिट्टी आदि चीजें पड़ जाती है। इस प्रकार के चीज़ों के आंख में पड़ जाने पर आंखों को मलना न चाहिए इससे कभी कभी आंखों के अन्दर ज़ख्म पैदा हो जाया करते हैं। बल्कि उनको निकालने के लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए।

१—जिस आंख में कोई चीज़ पड़ गयी हो, उसको बार-बार खोलना और बन्द करना चाहिए। इस प्रकार करने से प्रायः वह अपने आप ठीक हो जाती है।

२—किसी खुले बरतन में साफ पानी लेकर आँखों को बार-बार डुबोकर, उसमे खोलना और बन्द करना चाहिए। इस से आँख में पड़ी हुई चीज़ पानी के अन्दर आ जायगी।

३—आंख में यदि कंकड़ चला गया हो तो और वह नीचे की पलक में चला गया हो तो किसी साफ मुलायम कपड़े की एक बत्ती बनाकर, उसकी नोक आँख में डालकर उसके सहारे से उन कंकड़ को निकालना चाहिए।

४—उँगली के एक सिरे में तेल या ग्लेसरीन लगाकर आंख में पड़े हुए कंकड़ को निकाल देना चाहिए। यदि ऊपर के पलक में कंकड़ चला गया हो तो सहारे से उसको बगल में लाकर पलक में ऊपरी भाग को उठाकर कपड़े की बत्ती के सहारे से उसको निकाल देना चाहिए।

५—यदि आंख में चूना चला जाय तो पानी में सिर का मिलाकर आंख को बाहर और भीतर अच्छी तरह धोना चाहिए।

कान में किसी चीज़ के अटक जाने पर—यदि कान के अन्दर कोई चीज चली जाय और वह अटक जाय तो उसे किसी चीज़ से निकालना न चाहिए। किन्तु यदि कान में दर्द होने लगे तो कान के अन्दर गुनगुना पानी छोड़ना चाहिए इससे अटकी हुई चीज़ पानी के साथ बाहर निकल आयेगी। कान में अटकी हुई चीज़ को सलाई आदि से निकालने से

उसके धँसने का डर होता है और कान में सूजन होकर मनु
बहरा हो जाता है।

कान में किसी कीड़े के चले जाने पर—कान में जब कोई कीड़ा घुस जाता है तो उसमें बहु जोर का दर्द होने लगता है। ऐसी दशा में निम्नलिखित उपाय करना चाहिए—

१—जिस कान में कीड़ा चला गया हो गुनगुना कर कड़ुवा तेल बार-बार छोड़ना चाहिए। इससे कीड़ा अपने आप बाहर निकल जायगा और कान का दर्द बन्द हो जायगा।

२—यदि तेल डालने से कान का कीड़ा बाहर न निकले तो गुनगुना पानी करके उसकी पिचकारी से कान को धोना चाहिए। उससे अवश्य ही पानी के साथ कान में पड़ा हुआ कीड़ा बाहर निकल जायगा।

नाक में किसी चीज़ के अटक जाने पर—नाक में किसी चीज के अटक जाने पर बड़ा कष्ट होता है और उसके निकलने में बहुत कठिनाई होती है। यदि कभी नाक में कोई चीज़ अटक जाये तो इस प्रकार करना चाहिए—

१—नाक को जोर से सिनकना चाहिए।

२—नाक में कोई ऐसी चीज खुँघाना चाहिए, जिससे खूब जोर से छींकें आवें।

३—नाक में पानी की पिचकारी देनी चाहिए।

४—नाक से पानी खूब चढ़ाकर फिर उसे छिनक देना चाहिए।

इस प्रकार करने से नाक में जो चीज चली गयी होगी अथवा अटक गयी होगी, वह बाहर निकल जायगी।

लू लगने पर—लू लग जाने पर आदमी प्राय मर जाता है। इसमें तुरन्त ही इलाज करना चाहिए। लू लग जाने पर नीचे लिखे लक्षण मनुष्य मे पाये जाते हैं—

लक्षण—प्राय लू लगने पर मनुष्य वेहोश हो जाता है, शरीर गरम और खुश्क हो जाता है। आँखे लाल हो जाती हैं। पुतली सिकुड जाती है। नाडी की चाल तीव्र हो जाती है। रोगी की सास जोर से जल्दी-जल्दी चलने लगती है।

उपाय—रोगी को छाह में लिटाकर, कमर तक के सब कपडो को उतार देना चाहिए। सिर, गरदन, छाती और गुद्दी (गरदन के पीछे) मशक से पानी की धार छोडना चाहिए। जब रोगी को होश आने लगे तब पानी डालना बन्द कर देना चाहिए। शरीर को कपडे से पोछकर बडी देर तक मलना चाहिए। जब होश अच्छी तरह आ जाय तव मलना बन्द करो। यदि वेहोशी देर तक रहे तो रोगी के शरीर पर बरफ रखो। गरदन के पीछे के हिस्से में वर्फ जरूर रखो। यदि बर्फ न मिले तो राई की पुल्टिस या तारपीन के तेल से पाँव और गर्दन को सेंको। इसके बाद रोगी को अधिक मात्रा से ठंडा पानी पिलाओ। इसके बाद ऐसी चीजों को दो जो दस्त लाने वाली हों। इससे रोगी अच्छा हो जायगा।

पानी में डूबते हुए बचने पर—यदि कोई मनुष्य संयोग से किसी नदी या कुँए में डूब जाय और कुछ मिनटों के बाद वह निकाला जाय तो उसका तुरन्त ही होश में लाने की कोशिश करना चाहिए। क्योंकि डूबने पर मनुष्य बेहोश हो जाता है। और उसकी सांस असली दशा की भांति नहीं चलती। ऐसी दशा में प्रायः प्राण निकल जाते हैं। फिर भी यदि उसकी सांस को असली दशा में ले आया जाय तो वह बच सकता है। सांस को असली दशा में किस प्रकार लाना चाहिए, वह नीचे लिखा जायगा—

१—पहली बात यह है कि डूबे हुए आदमी के गर्दन और छाती के कपड़ों को ढीला करके उसके गले और मुँह को उंगुलियों से साफ किया जाय।

२—रोगी को पेट के बल लिटाकर एक गद्दी उसकी छाती के नीचे रखकर उसका माथा, उसकी दाहिनी कलाई पर रख दो।

३—तीसरी बात यह है कि अपने हाथों को फैलाकर रोगी की पसलियों के नीचे पीठ तक तीन सेकेंड तक दबाओ।

४—फिर रोगी को दाहिनी बगल की तरफ तीन सेकेंड तक लिटा रखो।

५—इस प्रकार बारी-बारी से उसकी पसलियों को दबाओ और दाहिनी बगल लिटाओ। इस प्रकार जब तक रोगी के

मुँह से पानी अथवा झाग निकलना बन्द न हो जाय, तब तक बराबर करते रहो।

इस प्रकार करने से रोगी की सांस असली दशा में आजायगी। इसके सिवा एक दूसरा उपाय भी सांसको असली दशा मे लाने का नीचे लिखा जाता है—

रोगी को चित लिटाकर, एक मोटी गद्दी उसके कन्धों के नीचे रख दो। इस समय उसका सिर नीचे लटका रहेगा और गरदन लम्बी रहेगी। इसके बाद रोगी के पास खड़े होकर उसकी कोहनियों को पकड़कर बाहों को अपनी तरफ धीरे-धीरे खींचो और दो सेकेंड तक इस दशा में रखो। इस प्रकार करने से वायु फेफड़ो के भीतर जायगी। इसके बाद बांहो को नीचे की तरफ करो और दो सेकेंड तक पसलियों से उन्हे अच्छी तरह दबाये रखो। इससे फेफडो की वायु निकल जायगी। इस प्रकार एक मिनट में पन्द्रह बार बारी बारी से करो। यह क्रिया तब तक करनी चाहिए, जब तक कि रोगी स्वय साँस लेने लगे। इसके साथ ही दूसरा आदमी हुलास लेकर रोगी को सुँघाये और उसकी छाती और मुख को जल्दी से मले। इसके सिवा छाती पर ठडे और गरम पानी के बारी-बारी से छींटे दे। अथवा छाती को एक भीगे हुए कपड़े से झाड़े, शरीर और टाँगों को फ़लालेन के टुकड़े से मले।

जब रोगी की सास असली दशा में आ जाय तो उसके शरीर में गर्मी और उसके रक्त की चाल पर ध्यान देना चाएहि।

इसके लिए रोगी को पहले गरम कम्बलों में लपेट देना चाहिए। टाँगों और बांहो को फलालेन के टुकड़े अथवा किसी मोटे तौलिए से नीचे से ऊपर की तरफ मलना चाहिए। इससे रक्त की नाड़ियो से हृदय की तरफ जाने में सहायता मिलती है। इसके सिवा गरम पानी की बोतलों या गरम की हुई ईंटों को पाँव और बगलों में रखना चाहिए। जब रोगी की दशा ऐसी हो जाय, जब वह कोई चीज अपने गले से नीचे उतार सके तो उसे स्पिरिट या शराब में पानी मिलाकर पिलाना चाहिए और बाद मे उसे सुला देना चाहिए।

यदि इतना सब करने पर भी रोगी को साँस लेने मे कष्ट होता हो अथवा किसी प्रकार का दर्द होता हो तो अलसी की रोटी का गरम पलस्तर छाती और कन्धों के नीचे पीठ पर लगाना चाहिए। इसके सिवा पानी में डूबे हुए मनुष्य को निकालने पर और इसका इलाज करने के साथ-साथ नीचे लिखी बातों का स्मरण रखना चाहिए—

१—रोगी के आस पास भीड़ न होनी चाहिए।

२—जब तक रोगी की जीभ बाहर न खींची जा सके तब तक उसे पीठ के बल न लिटाना चाहिए।

३—रोगी के पांव पकड़कर न उठाना चाहिए।

मोच आजाने पर—शरीर के किसी अंग के जोड़ की नसें जब मरोड़ खा जाती हैं तो उसे मोच आजाना कहते हैं।

मोच आजाने पर कभी-कभी बहुत दर्द और सूजन हो जाती है। इसके लिए इस प्रकार करना चाहिए।

जिस अंग मे मोच आजाय उस पर ठंडे पानी में भीगी हुई पट्टियों को रखकर रोगी को आराम से लिटा देना चाहिए। यदि सूजन अधिक हो गयी हो तो सूजन के स्थान को एक घण्टा रोज सहते हुए गरम पानी में रखकर पट्टी बांध देना चाहिए। किन्तु हिलना-डुलना न चाहिए। इस प्रकार मोच ठीक हो जायगी।

आग से जल जाने पर—यदि कोई मनुष्य आग से जल जाय तो तुरन्त ही उसके जले हुए स्थान को ठंडे पानी में डुबो देना चाहिए जब तक जलन बन्द न हो जाय तब तक बराबर पानी के अन्दर डुबाये रखना चाहिए। यदि कोई ऐसा जल गया हो जो पानी मे डुबो कर नहीं रखा जा सकता तो ऐसी जगह पर ठंडे पानी से भिगोकर कपड़े को बार-बार बाँधना चाहिए। इसके साथ ही पिंडोल मिट्टी को सानकर बार-बार बांधना चाहिए। इस प्रकार यदि जलने पर तुरन्त ही किया जाय तो छाला नहीं पड़ेगा। यदि छाले पड़ जांय तो उन पर भी गीले पानी की पट्टियां और गीली मिट्टी बार-बार बांधना चाहिए।

यदि संयोग से शरीर के कपड़ों में आग लग जाय और शरीर जल जाय तो उसी समय जले हुए मनुष्य को ठंडे पानी

के हौज़, या किसी नदी, तालाब में सारा शरीर डुबोकर बिठा देना चाहिए। जब तक शरीर की जलन और दर्द बन्द न हो जाय, तब तक पानी में बैठाये रखना चाहिए। इसके सिवा शरीर में मिट्टी का लेप बार-बार चढ़ाना चाहिए।

आग से जल जाने से नीचे लिखी हुई दवाओं का प्रयोग करना चाहिए। इनसे भी बहुत लाभ होता है—

१—जिस स्थान पर जल गया हो, वहां पर नारियल या तिली का ठंडा तेल लगाने से लाभ होता है।

२—जले हुए स्थान पर गाय का घी लगाने से भी लाभ होता है।

३—जो स्थान जल जाय, उसमें तुरन्त ही ग्वार के पठे का रस लगाने से बहुत लाभ होता है।

४—शरीर का जो अंग जल गया हो, उस पर तीसी का तेल और चूने के पानी को बराबर का मिलाकर लगाने से बहुत जल्दी अच्छा हो जाता है।

५—यदि जलने से घाव बड़ा हो गया हो तो मुलायम कपड़े या रुई की गद्दी बनाकर तीसी का तेल मिले हुए चूने के पानी में भिगोकर घाव पर रखना चाहिए।

६—जले हुए स्थान पर आटे की एक मोटी रोटी बनाकर रखने से लाभ होता है।

७—कच्चे आलुओं को पीसकर और कपड़े पर मोटा-मोटा रखकर जले हुए घाव में लाभ होता है।

८—जले हुए स्थान को ढककर रखना चाहिये। मक्खियों के बैठने से बहुत हानि होती है।

यदि किसी मनुष्य के दिमाग, फेफड़े और दिल आदि भीतरी अंगों में आग लग जाय तो ऐसी दशा में किसी अच्छे डाक्टर को बुलाकर दिखाना चाहिये। इसमें तनिक भी लापरवाही न करनी चाहिये।

यदि किसी मनुष्य के कपड़ों में आग लग जाय और वह अकेला हो तो उसे तुरन्त ही किसी मोटी दरी या गलीचे में इस तरह लिपट कर लेट जाना चाहिए कि अग्नि की लपट ऊपर को हो। इस प्रकार आग तुरन्त बुझ जायगी। यदि कोई दूसरा आदमी घर में हो तो उसे चाहिये कि वह जले हुए मनुष्य को अच्छी तरह मोटे कपड़ों से ढक दे। और उसे जमीन पर लिटाये रखे। आग लगने पर खुली हुई हवा में दौड़ना बिल्कुल न चाहिये। इससे आग बढ़ जाती है।

हुक चले जाने पर—अक्सर बोझा उठाने के समय पीठ के किसी भाग में दर्द पैदा हो जाता है। इसी को हुक जाना कहते हैं। इससे कभी-कभी बहुत अधिक तकलीफ हो जाती है। और तीन चार दिनों से लेकर एक सप्ताह तक में अपने आप अच्छी हो जाती है।

जब जोर की हुक जाती है तो साँसने में, जमुहाई लेने में बड़ा कष्ट होता है। कभी-कभी ऐसा होता है कि सीधे खड़े होने में बड़ा कष्ट होता है।

उपाय—यो तो इसकी तकलीफ अपने आप जाती रहती है। लेकिन धूप मे कड़वे तेल की मालिश कराने से अधिक लाभ होता है और जल्दी सेहत होती है। इस तकलीफ मे अधिक ठडी चीजें न खानी चाहिये।

अचानक चक्कर आने पर—कभी-कभी अचानक चक्कर आने लगता है। उस दशा मे घबराहट पैदा होती है। जब कभी ऐसा संयोग पड़े तो जिसको चक्कर आता है, उसको नीचे लिखी बातो पर विचार करना चाहिये—,

१—अधिक कड़ी धूप से चक्कर तो नहीं आ रहे ?

२—जिसको चक्कर आता है, उसने कोई बहुत गर्म चीज तो नही खायी ?

३—अगर ऊपर के कोई कारण नही है तो निश्चित समझना चाहिये कि पेट की खराबी से चक्कर आने लगते हैं। जब किसी को अधिक कब्ज रहता है तो इस तरह की हालत पैदा होती है।

रोगी की दशा का विचार करके निम्नलिखित उपाय करना चाहिये—

१—यदि पहला कारण है तो रोगी को ठडे स्थान मे आराम से लिटाकर उसको ठडी हवा पहुँचाना चाहिये। अगर उसका सिर बंधा हुआ हो तो खोल देना चाहिये।

२—पहले और दूसरे दोनों कारणो मे रोगी के सिर पर ठंडे पानी का गीला कपड़ा रखना चाहिये। ठडे पानी से सिर

धोना चाहिये। मुँह और आंखों में ठंडे पानी के छींटे भराने चाहिये।

३—अगर कब्ज की शिकायत से ऐसा हुआ है तो ऊपर के उपाय तो करने ही चाहिये, मगर यदि कब्ज की शिकायत अधिक रही है तो रोगी को एनीमा देकर या किसी प्रकार दस्त कराने का प्रयत्न कराना चाहिये। ठंडे पानी का भली प्रकार स्नान कराने से भी फायदा होगा।

अचानक चोट आजाने पर—बच्चों से लेकर बूढ़ों तक को न मालूम किस किस तरह की चोटें आया करती हैं। कभी-कभी ऐसी चोटें लग जाती हैं जिनसे जख्म हो जाते हैं। उनमें बड़ा कष्ट होता है! चोट लग जाने पर इस प्रकार करना चाहिए—

१—यदि किसी स्थान पर चोट लग जाने से वह स्थान नीला पड़ गया हो अथवा सूज गया हो तो उसमें आमा हल्दी और प्याज पीसकर और गरम करके दिन में कई बार चढ़ाना चाहिये।

२—यदि चोट बहुत मामूली है तो आमा हल्दी और प्याज को गाढ़ा-गाढ़ा पीसकर किसी कपड़े में रखकर पोटली बना लेना चाहिये। इसके बाद आग पर तवा रखकर, उस पर पोटली गरम करके चोट के स्थान को सेंकना चाहिये।

३—यदि चोट लगकर जख्म हो गया हो तो जरा सा घी

को एक कटोरी में खूब गरम करके उसमें रूई को जख्म के बराबर फाया बनाकर और पानी से भिगोकर, पकते हुए घी में छोड़ देना चाहिये। जब रूई अच्छी तरह पक जाय तब उसे निकालकर सहता हुआ जख्म में बाँध लेना चाहिये। इससे जख्म बहुत जल्दी अच्छे हो जाते हैं।

पेड़ से गिर पड़ने पर—कभी कभी पेड़ से गिर पड़ने पर मनुष्य की जाने चली जाती हैं। अथवा हाथ-पैर टूट जाते हैं। और कभी बहुत थोड़ी चोट आती है। पेड़ से गिरने पर मनुष्य बेहोश भी हो जाता है।

यदि संयोग से कोई मनुष्य पेड़ पर से गिर पड़े तो उसका तुरन्त ही कुछ उपाय करना चाहिये। यदि गिरने वाले को बहुत साधारण चोट आयी हो और वह बेहोश न हुआ हो तो चोट में ऊपर बताये हुए उपाय करने चाहिये। और यदि शरीर में भयानक चोट आ गयी हो अथवा मनुष्य बेहोश हो गया हो तो उसे तुरन्त ही किसी डाक्टर, वैद्य या हकीम को बुलाकर दिखाना चाहिये।

१३—विष शांत करने के उपाय

कभी-कभी मनुष्य अपनी जान देने के लिए तरह-तरह के विष खा लेता है। ऐसी दशा में दूसरे लोगों को कोई उपाय नहीं सूझता। जब कभी कोई ऐसी घटना हो जाय तो घर के लोगों को उस समय बहुत जल्दी उसका उपाय करना चाहिए। तुरन्त ही उपाय कर देने से मनुष्य की जान बच सकती है।

विष कई प्रकार के होते हैं। परन्तु किसी के खाने या खिलाने पर वह जिस प्रकार असर करते हैं, उसके अनुसार के दो प्रकार के होते हैं—

(१) जलन पैदा करनेवाले।

(२) नींद लाने वाले।

जो विष जलन पैदा करनेवाले होते हैं वे होठ, मुँह और जीभ मे जलन पैदा करते हैं और काला कर देते हैं। उसमें रोगी बहुत बेचैनहोता है।

जो विष नींद लाने वाले होते हैं उनका असर दिमाग मे होता है। इनसे मूर्छा आ जाती है या रोगी पागल होकर बकने लगता है।

किसी भी विष के खा लेने के बाद उसका तुरन्त ही उपाय करना चाहिए। विष खा लेने पर उल्टी कराने के लिए तुरन्त इन्तजाम करना चाहिए। उल्टी कराने के लिए गम पानी के घूँट पीना चाहिए। गले में उंगली डालकर उल्टी करना चाहिए।

धतूरा—धतूरा खा लेने के बाद दस पाँच मिनट से लेकर तीस मिनट पीछे तक इस प्रकार के लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

लक्षण—धतूरा खा लेने के बाद नींद खूब गहरी आती है। सिर में चक्कर आते हैं और आँख की पुतली फैल जाती है। रोगी पागल-सा हो जाता है और उसे कुछ बेहोशी-सी आ जाती है। उल्टी बहुत कम होती है। जब इस प्रकार के लक्षण प्रकट हों तो नीचे लिखे उपाय करने चाहिए—

उपाय—रोगी को ऐसी चीजें खिलानी चाहिए। जिससे उसे उल्टी हो। यदि रोगी के गले में कोई चीज जा न सके तो तीन-चार मिनट तक मशक में पनी भरकर रोगी के सिर और रीढ़ की हड्डी पर पानी की धार डालना चाहिए। और होश में आजाने पर उल्टी कराने के लिए दवा देना चाहिए। यदि इस प्रकार एक दिन रोगी बच जाय तो दूसरे दिन उसे आधी छटाँक कास्ट्रायल पिलाकर दस्त लाने चाहिए।

कुचला—इस विष को खा लेने के पन्द्रह मिनट के बाद इसके लक्षण प्रकट होने लगते हैं। नीचे लिखे लक्षण जब किसी में मालूम हो तो समझ लेना चाहिए कि उसने कुचला खा लिया है।

उपाय—नमक या राई को पानी में घोलकर पिलाना चाहिए। इससे उल्टी होगी। जिसने विष खाया हो, उसे उल्टी बहुत ज्यादा कराना चाहिए। जिससे उसके पेट में कुछ रह न जाय। इसके बाद हड्डियों के कोयले को एक औंस पानी में घोलकर पिलाना चाहिए। साथ ही चाय, अलसी के दाने की चाय या कत्थे का जोशांदा बहुत-सा पिलाना चाहिए।

कार्बोलिक एडिस—यह भी एक प्रकार का विष है। इसको खा लेने के बाद इस प्रकार के लक्षण प्रकट होने लगते हैं।

लक्षण—मुँह और होठों पर प्रायः धब्बे पड़ जाते हैं। और ज्ञानतन्तु खराब हो जाते हैं। इस प्रकार के लक्षण जब प्रकट हों तो नीचे लिखे उपाय करने चाहिए।

उपाय—जिस मनुष्य ने विष खा लिया हो, उसे सब से पहले और जल्दी ऐसी चीजें खिलाना-पिलाना चाहिए जिनसे उसे उल्टी हो जाय। रोगी को सलाद का तेल पिलाना चाहिए। इसके सिवा रोगी को दूध अवश्य पिलाना चाहिए।

पोटास—यह भी एक प्रकार का विष है। इसमें रोगी को सिरका पिलाना चाहिए। नीबू का रस, या कड़वा तेल पिलाना इसके सिवा ईसबगोल खिलाना चाहिए।

शीशा—यह प्राण घातक होता है। इसके खा लेने पर कभी-कभी बड़ा भयंकर परिणाम हो जाता है। यदि संयोग से

कभी कोई शीशा खाले तो उस समय उसको ऐसी चीजें खिलाना चाहिए जिससे उसे अच्छी तरह उल्टी हो जाय। उल्टी करा देने से शीशा उल्टी के साथ निकल जायगा। यह सभी लोग जानते हैं कि उल्टी कराने के लिए कौन सी चीजे होती हैं। इसको यहाँ पर बताने की कोई आवश्यकता नहीं है।

इसके सिवा आधार सेर या डेढ़ पाव गरम पानी में करीब एक रत्ती यदि मिल सके तो इप्सम साल्टस (मैग्नेशियम साल्फेट) को घोलकर पिलाना चाहिये।

जब कभी कोई मनुष्य विष खाले और होश में आ जाय तब उससे इस प्रकार प्रश्न करना चाहिये—

तुम्हारे मुँह का स्वाद कैसा है? खट्टा है, कड़ुवा है, या चरपरा है?

यदि मुँह का स्वाद कड़ुवा हो तो रोगी को खट्टी चीजें खिलाना चाहिये। यदि खट्टा हो तो खड़िया मिट्टी या साबुन का पानी चूने में घोलकर रोगी को पिलाना चाहिए। यदि ये चीजें न हों तो दूध पिलाना चाहिये। यदि कड़ुवा स्वाद हो तो सिरका, नारंगी या नीबू का रस पानी में घोलकर देना चाहिये या जैतून का तेल पिलाना चाहिये। यदि रोगी बेहोश हो तो उसे होश में लाने के लिये ठण्डे पानी की छींटे उसके मुँह पर देनी चाहिये।

ज़हरीले जानवरों और कीड़ों के काटने का विष—
हम लोगों के घरों में प्रायः ऐसे कीड़े निकला करते हैं तो बहुत विषैले होते हैं। और यदि वे काट खायें तो एक खतरा पैदा हो जाता है। प्रायः विषैले कीड़ों के काट लेने से मनुष्य की मृत्यु भी हो जाती है। जो मकान कच्चे होते हैं उनमें कीड़े-मकोड़े बहुत निकला करते हैं। परन्तु पक्के मकानों में भी कभी-कभी विषैले कीड़े निकला करते हैं।

साँप, बिच्छू, खनखजूरा आदि बहुत विषैले कीड़े होते हैं। इनके काटने पर यदि तुरन्त ही कुछ उपाय नहीं किया जाता तो काटे हुए मनुष्य की जान का खतरा होता है। इस प्रकार के जितने ज़हरीले कीड़े होते हैं उनके काटने पर क्या करना चाहिए इसके सम्बन्ध में प्रत्येक गृहस्थ को जानना चाहिए। संयोग से जब कभी ऐसा मौका पड़े तो उस समय बिना घबड़ाहट के बताई हुई दवाओं का प्रयोग करना चाहिए।

इस परिच्छेद में ज़हरीले जानवरों और कीड़ों के काटने पर उनके उपाय लिखे जायँगे। इनको पढ़कर प्रत्येक गृहस्थ को समय पड़ने पर लाभ उठाना चाहिए। विशेष कर जो लोग देहातों में अथवा ऐसी जगहों में रहते हों जहाँ पर डाक्टर, वैद्य, हकीम नहीं होते वहाँ जब इस प्रकार की घटनायें हो जाती हैं तो बड़ी कठिनाई पड़ती है। ऐसी दशा में लोगों को कोई उपाय नहीं सूझता। यदि वे इन बातों के लिए कुछ उपाय जान लेते।

उन्हें कोई कठिनाई न पड़े और वे परेशान न हो। किसी भी कीड़े के काटने पर उसका एक ही उपाय नही है, उसके अनेकों उपाय हैं जो यहाँ लिखे जायँगे। यदि किसी एक चीज से लाभ न हो तो दूसरी चीज का प्रयोग करना चाहिए। यहां पर जितने उपाय बताये जायँगे, बहुत लाभदायक और अनुभव किये हुए हैं। उन पर सब को विश्वास रखना चाहिए।

बहुत से लोग कुछ दवायें जानते भी हैं किन्तु यदि उनके घर में कोई ऐसी घटना हो जाती है तो वे मारे घबड़ाहट के जो कुछ जानते हैं उसे भूल जाते हैं और परेशान होते हैं। ऐसे समय में उन्हें घबराना न चाहिए। बल्कि जो कुछ वे जानते हों उसे करना चाहिए।

साँप के काटने पर—सांप बहुत विषैला कीड़ा होता है। इसके काटने पर प्रायः आदमी की मृत्यु हो जाती है। यदि दुर्भाग्य और संयोग से किसी को सांप काट ले तो उस निम्नलिखित दवाओं का प्रयोग करना चाहिए—

१—जिसको साँप काट ... तुरन्त ही तीन पाव घी अथवा अन्य ... जाय पिला देना चाहिए। ... जिससे उल ... उल्टी के साथ निकल जायगा ... यगी औ

२—साँप के काटने पर त ... कर पी लेना चाहिये। इससे स ... पानी में

मिनट के बाद छः माशे चूना और छः माशे नौसादर पीसकर साँप के काटे हुए मनुष्य को थोड़ी-थोड़ी देर पर सुँघाते जाना चाहिए। फिर इसको नाक के दोनों नथनों में भर कर नथनों को बन्द कर देना चाहिए। जितनी देर तक नथने बन्द करें उतनी देर तक रोगी के हाथ-पैर पकड़े रहना चाहिए।

३—पीनेवाली तम्बाकू लेकर और छटाँक पानी में घोलकर साँप के काटे हुए आदमी को पिला देना चाहिए। जब साँप ने काटा हो उसी समय पिलाना चाहिए। जिससे तुरन्त ही उल्टी हो जाय और विष बाहर निकल जाय।

४—साँप के काटे हुए मनुष्य को केले के पेड़ के बीच का गूदा कूटकर और उसका रस निकाल कर पिलाना चाहिए।

५—यदि मोर के अण्डे मिल सकें तो उनमें छोटे-छोटे छेद करे और उन छेदों में काली मिर्च भर कर छेदों को मोम से बन्द कर दे। इससे काली मिर्च अण्डों के रस को चूसकर फूल जायगी। काली मिर्च और अण्डों के छिलके को छाया में सुखाकर रख लेना चाहिए।

यदि किसी को साँप काट खाय तो उसे आधा सेर केले के डंठल के पानी में चौदह दाने काली मिर्च को पीसकर पिलाना चाहिए।

६—एक सेर गौ के मूत्र में पाव भर गौ का गोबर मिला

कर छान लेना चाहिए। अब जिस मनुष्य को साँप ने काटा हो, उस कटे हुए स्थान का खून निकाल कर गौ मूत्र और गोबर की पुल्टिश बांधना चाहिए। इससे रोगी अच्छा हो जायगा।

७—हुक्के के नेचे में जमी हुई कीट को घी में मिलाकर चने के बराबर गोलियां बना लेना चाहिए। इन गोलियों को थोड़ी-थोड़ी देर पर सांप के काटे हुए आदमी को खिलाना चाहिए और गोलियों को काटे हुए स्थान पर लगाना भी चाहिये। बहुत लाभ होगा।

८—छः माशे सांठी की जड़, ग्यारह दाने काली मिर्च, दोनों को पानी में घोलकर सांप के काटे हुए रोगी को तीन-चार बार पिलाने से वह अच्छा हो जायगा।

९—गाँजा पीने की चिलम में पड़ी हुई काली पपड़ी को निकाल कर खूब महीन पीस लेना चाहिए। फिर उस पिसी हुई पपड़ी को पानी में घोलकर, पहले काटे हुए स्थान को किसी तेज औजार से इतना छील लेना चाहिऐ कि लाल रंग का खून निकल आवे। इसके बाद पानी में घोली हुई पपड़ी को काटे हुए स्थान पर खूब अच्छी तरह मल देना चाहिए। यदि औजार से छीलने पर लाल खून न निकले तो उसे कई बार घिसना चाहिए। और यदि इस पर भी लाल रक्त न निकले तो आंखों की पलकों को उलट कर इसी दवा को लगाना चाहिए।

१०—दस तोले पानी में पांच तोले खाने की तम्बाकू को

घोलकर सांप के काटे हुए आदमी को पिला देना चाहिए। इससे कै हो जायगा और सांप का ज़हर निकल जायगा। परन्तु यदि रोगी बेहोश हो तो पानी उसके गले मे डालना चाहिए जिससे उसके पेट मे पहुँच जाय और उसे उल्टी हो जाय। यदि रोगी बेहोशी में हो और उसके दाँत बन्द हो गये हों तो उसकी नाक से पानी उसके पेट में पहुँचाना चाहिए। इससे उसको होश आ जायगा और पेट से उल्टी द्वारा सारा विष भी निकल जायगा।

१—सफेद कनेर की जड बारह तोले लेकर उसमे सात दाने काली मिर्च मिलाकर पानी में महीन पीस लेना चाहिए। और इसको पीसकर एक शीशी मे भर लेना चाहिए। एक घण्टे के बाद शीशी को हिलाकर रोगी को पिला देना चाहिए।

२—चिचडा या अपामार्ग डंठल, जड और पत्ती-तीनो को पानी में पीसकर सांप काटे हुए स्थान पर लगा देना चाहिए और इसी को पिलाना भी चाहिए। जब तक रोगी को यह कडुवा न मालूम हो तब तक बराबर पिलाते जाना चाहिए।

इन दवाओं के सिवा विषैले कीड़ों के काटने पर प्राकृतिक चिकित्सा से आश्चर्य जनक लाभ होता है। प्राकृतिक चिकित्सा पर लोगों को विश्वास होना चाहिए। उसमें मिट्टी और जल के द्वारा अच्छा किया जाता है इसलिए यह न समझना चाहिए कि मिट्टी और पानी से भला क्या लाभ हो सकता है। यहाँ

पर प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार कुछ उपाय बताये जायँगे, उन पर खूब विश्वास करना चाहिए।

किसी भी विषैले जानवर अथवा कीड़े के काटने पर, उसके विष को निकालने के लिए उस स्थान पर गीली मिट्टी बार-बार बांधना चाहिए। मिट्टी मे विष खींचने की शक्ति होती है। चिकित्सा के लिए मिट्टी कैसी होनी चाहिए। वह नीचे लिखी जाती है।

चिकित्सा के लिए किसी नदी के किनारे की लाल मिट्टी लाकर उसका प्रयोग करना चाहिए, यह बहुत लाभदायक होती है। किसी गन्दी जगह की मिट्टी काम में न लाना चाहिए। यदि लाल मिट्टी न मिल सके तो कुछ नीली और बलुई मिट्टी जो चिकनी हो काम मे लाना चाहिए। इसका बहुत ध्यान रखना चाहिए की वह गन्दी अथवा उसमें किसी प्रकार का कोई कूड़ा कर्कट न मिला हो। इस प्रकार की मिट्टी लेकर उसे महीन पीस और छानकर ठंडे पानी से गाढ़ी सानकर, तब उसका प्रयोग करना चाहिए।

बिच्छू के डंक मारने पर—बिच्छू भी ज़हरीला कीड़ा होता है। जब यह डंक मारता है तो बहुत पीड़ा होती है। इसके लिए नीचे लिखे उपाय बहुत उपयोगी है—

१—जिस स्थान पर बिच्छू ने डंक मारा हो, उस स्थान पर निर्मली के बीजों को पानी में भिगोकर और घिसकर लगाना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

२—बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर छः माशे नौसादर रखकर उसके ऊपर एक मोटे कपड़े की पट्टी बाँधकर ऊपर से ठंडे पानी की धार कुछ देर तक छोड़ना चाहिए। लाभ होता है।

३—खटाई और चूना बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से दर्द दूर हो जाता है।

४—दियासलाई की सींकों का मसाला पानी में घिसकर डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

५—जिस मनुष्य को बिच्छू ने डंक मारा हो उसे एक माशा चूना पानी मे घोलकर पिला देने से विष उतर जाता है।

६—पुरानी खाल को जलाकर बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

७—जमालगोटा बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से लाभ होता है।

८—जिस स्थान पर बिच्छू ने डंक मारा हो, केवल उसी स्थान पर तेजाब की बूँदें डालना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

९—सीताफल के डंठल को पानी में घिसकर बिच्छू के डंक मारे हुए स्थान पर लगाने से विष दूर होता है।

१०—बिच्छू के काटे हुए स्थान पर मूली के पत्तों का रस निकालकर लगावे। बहुत लाभ होगा।

११—डंक मारे हुए स्थान पर शहद और घी बराबर का मिलाकर लगाने से लाभ होता है।

१२—जिस स्थान पर बिच्छू डंक मार दे, उसके कुछ नीचे तक चिचड़े (अपामार्ग) की जड़ को हाथ से मलना चाहिए और उसको पीसकर लेप लगाना चाहिए।

बर्र के काटने—बर्र के काटने पर काटी हुई जगह में जलन होने लगती है, पीड़ा होती है और वह स्थान सूज भी जाता है। जब किसी को बर्र काट ले, उस समय नीचे लिखे उपाय करने चाहिए।

१—जिस स्थान मे बर्र ने काटा हो, वहाँ गेंदे की पत्ती खूब मलना चाहिए।

२—शहद और घी बराबर का मिलाकर बर्र के काटने पर लगाने से लाभ होता है।

३—जिस स्थान पर बर्र ने काटा हो, उस स्थान पर नौसादर और चूना मिलाकर मलना चाहिए। इससे लाभ होता है।

४—बर्र के काटे हुए स्थान पर दियासलाई की सींकों को भिगोकर उनका मसाला घिसकर लगाना चाहिए। इससे बहुत लाभ होता है।

कुत्ते के काटने पर—कुत्ते के काटने पर भी शरीर में विष फैल जाता है। हड़काये हुए जानवरों के काटने से बहुत खतरा रहता है। कुत्ते, बिल्ली, सियार के काटने पर पहले यह पता

लगाना चाहिए कि वह हड़काया हुआ है या नहीं। नीचे लिखे चिन्ह जिस कुत्ते, बिल्ली, गीदड़ मे पाये जायँ, उसको समझ लेना चाहिए कि वह हड़काया हुआ है और फिर उसी के अनुसार उसका उपाय करना चाहिए—

१—काटने के बाद जो कुत्ता छिपता फिरे उसका ढंग बदला हुआ हो या बिना छेड़े दूसरे जानवरो और मनुष्यो को काटने या उन पर हमला करने को दौड़े। ऐसे कुत्ते कभी-कभी अपने मालिक के साथ प्यार प्रगट करे और उसे न काटे।

२—कुत्ता घर से दूर भागने की इच्छा करे।

३—हड़काये हुए जन्तुओ के निचले जबड़े, पाँव कमज़ोर हो जाते हैं।

४—कुत्ते के मुँह से झाग या राल बहती हो।

५—कुत्ते के भौंकने का ढंग बदला हुआ हो।

६—कोई लकड़ी या और कोई दूसरी चीज़ उसकी तरफ बढ़ाकर देखना चाहिए यदि कुत्ता गुस्सा करके उस पर लपके तो समझ लेना चाहिए कि यह हड़काया हुआ है।

जो जन्तु पानी से डरता हो, उसे निश्चय ही हड़काया हुआ समझना चाहिए।

जब किसी को कुत्ता काट खाये तो उसके घाव को तुरन्त ही धो देना चाहिये। और जब वह सूख जाय तो उसको किसी जलाने वाली दवा से अच्छी तरह जला देना चाहिए। इसके

सिवा कुत्ते के काटने पर नीचे लिखी दवाओं का प्रयोग करना चाहिए—

१—कुत्ते के काटे हुए ज़ख्म में लाल मिर्च को पीसकर भर देना चाहिए।

२—कुत्ते की विष्ठा जलाकर काटे हुए घाव में भर देने से लाभ होता है।

३—जिस स्थान पर कुत्ता काटा हो, उस स्थान पर गुवाँर के पट्ठे को एक ओर छीलकर और उस पर घिसा हुआ बारीक सेंधा नमक छिड़ककर बाँध देना चाहिए। इसे दो-तीन दिन बराबर बाँधना चाहिए।

४—कुत्ते ने जिसको काटा हो, उसको चिचड़े की जड़ पीसकर शहद के साथ चटाना चाहिए।

५—कुत्ते के काटे हुए घाव में एक-एक रत्ती कुचला पीसकर बराबर सात दिन तक लगाना चाहिए।

६—यदि पागल कुत्ते ने काटा हो तो रोगी को केले की एक-एक पकी हुई फली तीन टुकड़े करके उसमें शेर की खाल के बाल साफ करके, एक-एक रत्ती केले के टुकड़े में भरकर एक-एक घण्टे के बाद पिलाना चाहिए।

कुत्ते के काटने पर जो उपाय किये जाते हैं, यही उपाय बिल्ली और सियार के काटने पर भी करने चाहिए।

१४—अचंमे के काम

बहुत से ऐसे काम होते हैं जिनका करना कठिन होता है, लेकिन अनेक प्रकार के उपायों और तदबीरों से वे आसान बनाये जाते हैं। इसीसे मिलती-जुलती बात यह है कि कितने ही ऐसे काम होते हैं, जो देखने में बहुत अचम्भे के मालूम होते हैं, परन्तु वे आसानी के साथ किये जा सकते हैं। दोनों ही प्रकार की बातों का खुलासा यह है कि वे तरीके और उपाय मालूम होने चाहिए। जिनसे दोनों तरफ की बातें आसान हो जाती हैं।

इन पन्नों में कुछ ऐसी ही बातें बताएंगे जो कुछ तो अचम्भे की होंगी और कुछ देखने और सुनने में असंभव मालूम होंगी। उस प्रकार की बातें और इस तरह के काम आसानी के साथ कैसे किये जा सकते हैं, यह बात यहाँ पर खुद समझाई जायगी। इसके साथ ही एक बात और भी है, वह यह है कि वे काम समय-असमय हमारे काम भी आ सकते हैं।

पानी का बर्फ बनाना

जाड़े के दिनों में जब पानी जम जाता है, तो उसको बर्फ कहते हैं। जाड़े के दिनों में तो इसकी कोई जरूरत नहीं पड़ती, लेकिन गर्मी में बर्फ से कितने ही जरूरी काम निकलते हैं। जब बहुत गर्मी पड़ती है और ठंडा पानी कभी नहीं मिलता तो

बर्फ से लोग पानी को ठंढा करके पीते हैं। इसके सिवा और भी बहुत से काम बर्फ से निकाले जाते हैं—

(१) बना हुआ खाना काफी समय तक बर्फ के साथ रखकर सुरक्षित रखा जा सकता है।

(२) गर्मी के मौसिम में मछलियाँ बर्फ में रखकर कितने ही दिनों तक काम के योग्य रखी जाती हैं।

(३) अनेक भयानक रोगों में बर्फ से सहायता ली जाती है, इस प्रकार कितने ही काम बर्फ से निकाले जाते हैं। यह बर्फ बड़े-बड़े शहरों में आसानी से पायी जाती है क्योंकि प्रायः सभी बड़े-बड़े शहरों में बर्फ के मील खुले हैं। मगर देहातों में और कसबों में बर्फ का मिलना कठिन हो जाता है, इसलिए यदि कोई ऐसा उपाय मिल सके जिससे देहातों और कसबों में भी लोग जहाँ पर बर्फ बनाने के मील नहीं हैं, सुगमता के साथ बर्फ बना लिया करें तो बहुत लाभ हो सकता है। इसके लिए नीचे उपाय बताया जाता है, जिससे कोई भी आदमी पानी को जमाकर शीतल बर्फ बना सकता है—

सरेसम माही को बाजार से खरीद लें और उसको खूब महीन पीसकर अपने पाश रखलें, और जब बर्फ जमाना हो तो पहले पानी को गर्म करना चाहिए और फिर गर्म पानी को किसी दूसरे बरतन में डालकर उसपर पिसी हुई सरेसम माही छिड़कना चाहिए। गर्म पानी पर उसको छिड़क कर रख देना चाहिए। बस बर्फ जम जायगी।

बीस दिनों तक भूख न लगे

यों तो बिना खाये कोई भी नहीं रह सकता। जब संयोग से एक दिन भी खाना नहीं मिलता, तो आदमी का मुख मुरझाया हुआ हो जाता है और जब तक खाना नहीं मिलता कुछ अच्छा नहीं लगता न किसी काम में जी ही लगता है।

इतना कम होने पर भी अधिक से अधिक समय तक के लिए भूख रोकी जा सकती है और मजा यह कि इस बात का ख्याल तक नहीं हो सकता कि हम जरा भी भूखे हैं। दो चार दिनों की बात नहीं हैं बीस-इक्कीस दिनों तक आदमी बिना कुछ खाये बड़े आराम से रह सकता है। इसके लिए निम्नलिखित उपाय है, जो आसानी से काम में लाया जा सकता है—

बादाम के छिलके को दूर करके उसके कुछ बीजें निकाले। और फिर उनको गाय के ताजे दूध में रात भर के लिए भिगोदें। सुबह होते ही दूध से उन बादाम के बीजों को निकालकर सुखाले। इसके बाद दूसरी रात को बादाम के उन बीजों को फिर गाय के दूध में भिगो दो और सबेरा होते ही दूध से निकालकर उनको फिर सुखा ले। फिर सूखी हुई खजुरियों की गुठलियाँ एक तोला लेकर इन दोनों को अर्थात् बादाम के सुखाये हुए बीजों और खजुरियों की गुठलियों को पीस डाले और उस पिसे हुए को रोगन बादाम या बनफ्सा में मिलावें। इसके

बाद अखरोट के बराबर खाने से बीस दिनों के लिए भूख गायब हो जायगी।

आठ दिनों तक प्यास न लगना

यह भी एक अचम्भे की बात है, खाना बिना खाये चाहे एक दो दिन आदमी रह भी सके लेकिन बिना पानी पिये एक-दो दिन भी रहना मुश्किल हो जाता है। किसी भी मौसिम में आठ दिनों तक बिना पानी पिये कोई रह सकता है इस पर सहज में विश्वास नहीं किया जा सकता।

लेकिन यह भी कोई असम्भव बात नहीं है। अभी ऊपर बताया जा चुका है कि आदमी बिना खाये-पिये बीस दिनों तक रह सकता है और वह इस बात को सोच भी नहीं सकता कि मैंने कुछ खाया नहीं है। इसी प्रकार बिना पानी पिये आदमी आठ दिनों तक रह सकता है।

इस बात पर सहज ही कोई विश्वास न करेगा। लेकिन जब उसका तजुर्बा कर लेता है तो अपने आप उसको मानने लगता है। अब इसके लिए नीचे उपाय बताया जाता है जिसकी बदौलत आदमी ऐसा कर सकता है—

जीरा करमानी को पहले पानी में डालकर आग पर चढ़ा देना चाहिए और फिर उसको उबालना चाहिए। इस प्रकार उसको जोश देकर उतार लेना चाहिए और फिर पानी से निकाल कर उसको सुखा लेना चाहिए। इसके बाद उसको

महीन कूटकर रख ले। जब कभी इस बात की ज़रूरत समझे कि बिना पानी पिये आठ-नौ दिनों तक बराबर रहना है तो उस पिसे हुए अखरोट के बराबर निकाल कर अपनी हथेली में रखे और उसमें शहद मिलाकर खा जावे। इसका यह असर होता है कि आठ दिनों तक प्यास नहीं लगती।

आसानी से चिड़ियाँ पकड़ना

चिड़ियाँ पकड़ने के लिए तरह-तरह के उपाय काम में लाये जाते हैं। कितने ही लोग छोटी छोटी बन्दूकों मे कंकड़ भरकर मारते हैं जिससे चोट खाकर वे गिरती हैं और उसके बाद वे पकड़ ली जाती हैं। कुछ लोग जाल लगाकर चिड़ियाँ पकड़ते हैं और कुछ लोग तीर कमान से पकड़ते हैं। इस प्रकार चिड़ियों के पकड़ने के दो मतलब होते हैं। (१) उनके पालने के लिए और (२) यह कि शिकारी लोग उनका शिकार करते हैं। पक्षियों को शिकार के लिए पकड़ना तो बहुत बड़ा पाप है।

इसलिए यह पाप तो कभी न करना चाहिए। लेकिन हाँ जो लोग पालने के लिए ये सब उपाय करते हैं, उनके लिए और भी आसान उपाय बताये जा सकते हैं।

चिड़ियों के पकड़ने के लिए सब से आसान उपाय यह है—

(१) मरमली और हड़ताल—दोनों को बारीक पीसकर खमीरी आटे में मिला लेना चाहिए। और फिर उनकी छोटी-छोटी गोलियां बना लेना चाहिए। इन गोलियों को ज़मीन पर

बाद अखरोट के बराबर खाने से बीस दिनों के लिए भूख गायब हो जायगी।

आठ दिनों तक प्यास न लगना

यह भी एक अचम्भे की बात है, खाना बिना खाये चाहे एक दो दिन आदमी रह भी सके लेकिन बिना पानी पिये एक-दो दिन भी रहना मुश्किल हो जाता है। किसी भी मौसिम मे आठ दिनो तक विना पानी पिये कोई रह सकता है इस पर सहज में विश्वास नही किया जा सकता।

लेकिन यह भी कोई असम्भव बात नहीं है। अभी ऊपर बताया जा चुका है कि आदमी बिना खाये-पिये बीस दिनों तक रह सकता है और वह इस बात को सोच भी नहीं सकता कि मैंने कुछ खाया नही है। इसी प्रकार बिना पानी पिये आदमी आठ दिनों तक रह सकता है।

इस बात पर सहज ही कोई विश्वास न करेगा। लेकिन जब उसका तजुर्बा कर लेता है तो अपने आप उसको मानने लगता है। अब इसके लिए नीचे उपाय बताया जाता है जिसकी बदौलत आदमी ऐसा कर सकता है—

जीरा करमानी को पहले पानी में डालकर आग पर चढ़ा देना चाहिए और फिर उसको उबालना चाहिए। इस प्रकार उसको जोश देकर उतार लेना चाहिए और फिर पानी से निकाल कर उसको सुखा लेना चाहिए। इसके बाद उसको

महीन कूटकर रख ले। जब कभी इस बात की ज़रूरत समझे कि बिना पानी पिये आठ-नौ दिनों तक बराबर रहना है तो उस पिसे हुए अखरोट के बराबर निकाल कर अपनी हथेली में रखे और उसमें शहद मिलाकर खा जावे। इसका यह असर होता है कि आठ दिनों तक प्यास नहीं लगती।

आसानी से चिड़ियाँ पकड़ना

चिड़ियाँ पकड़ने के लिए तरह-तरह के उपाय काम में लाये जाते हैं। कितने ही लोग छोटी छोटी बन्दूकों में कंकड़ भरकर मारते हैं जिससे चोट खाकर वे गिरती हैं और उसके बाद वे पकड़ ली जाती हैं। कुछ लोग जाल लगाकर चिड़ियाँ पकड़ते हैं और कुछ लोग तीर कमान से पकड़ते हैं। इस प्रकार चिड़ियों के पकड़ने के दो मतलब होते हैं। (१) उनके पालने के लिए और (२) यह कि शिकारी लोग उनका शिकार करते हैं। पक्षियों का शिकार के लिए पकड़ना तो बहुत बड़ा पाप है।

इसलिए यह पाप तो कभी न करना चाहिए। लेकिन हाँ जो लोग पालने के लिए ये सब उपाय करते हैं, उनके लिए और भी आसान उपाय बताये जा सकते हैं।

चिड़ियों के पकड़ने के लिए सब से आसान उपाय यह है—

(१) मरमखी और हड़ताल—दोनो को बारीक पीसकर खमीरी आटे में मिला लेना चाहिए। और फिर उनकी छोटी-छोटी गोलियाँ बना लेना चाहिए। इन गोलियों को ज़मीन

छोड़ देना चाहिए। जो पक्षी इन गोलियो को खायँगे बेहोश हो जायँगे।

(२) गेहूँ, चना, मक्का आदि के दानो को सभी पक्षी खाते हैं। इन को हड़ताल गंधक और भांग के बीजो के साथ खूब उबाले। और फिर उसके बाद उनको निकालकर सुखा ले। जो चिड़ियां इन दानो को खायँगी वे बेहोश हो जायँगी।

(३) अकौड़ा या थूहर के दूध में कुछ दिनो दानो को तर रखकर फिर सुखाकर रख छोड़े। इन दानो को खाकर भी चिड़ियाँ बेहोश हो जायँगी।

यह जो नुसखे चिड़ियो को बेहोश करने के लिए बताये गये हैं, उनमें से किसी एक के द्वारा भी चिड़ियो को पकड़ा जा सकता है। और पकड़ने के बाद ठढा पानी छिड़क कर उनको फिर होश मे लाया जा सकता है।

अंडों का शीशी

एक गोल बड़ी शीशी में बड़े-बड़े गोल-गोल अण्डे भर कर रखे जाते हैं। उस शीशी का पेट तो इतना बड़ा होता है कि उसमे कई कई अंडे आ सकते हैं लेकिन उसका मुँह इतना छोटा होता है कि अंडे उसमे बिना तोड़े नहीं जा सकते। परन्तु जब लोग उस शीशी मे समूचे अंडे देखते हैं तो बड़ा ताज्जुब मानते हैं।

लोगो की समझ मे यह बात नही आती कि इतने बड़े अण्डे इस शीशी के अन्दर कैसे पहुंच गये जब कि उसका मुँह अण्डों से छोटा है। इसमे कोई सन्देह नहीं कि यह बहुत अचम्भे का काम है। उस शीशी के भीतर इतने बड़े अंडे कैसे चले जाते हैं। इसकी तरकीब नीचे बताई जाती है—

कुछ अंडो को लेकर जो ताजें हों, उनको तेज सिरके मे भिगो देना चाहिए। कुछ दिन भीगे रहने के बाद अण्डे बिल्कुल मुलायम पड़ जायँगे और वह दबाने से दब जायँगे। जब वे मुलायम हो जाँय तब उन्हे शीशी में दबा दबाकर भर दो। शीशी के अन्दर भरकर ढक दो। सूखने के बाद अंडे फिर पहले के समान बड़े और सख्त हो जायँगे।



१५—जादू से खेल और तमाशे

सभी देशों के हजारों और लाखों स्त्री-पुरुष जादू के खेल और तमाशे को देखने में न मालूम कितना रुपया-पैसा खर्च कर डालते हैं। सभी लोग जादू के खेल और तमाशों को बड़े चाव से देखते हैं और उनको देख-देखकर बहुत ताज्जुब करते हैं। इस प्रकार के तमाशे दिखाने वाले सैकड़ों और हजारों रुपया कमाते हैं। उनको रुपये-पैसे की कभी कमी नहीं रहती।

लेकिन जो जादू के खेल- तमाशे दिखाये जाते हैं वे क्या वास्तव में जादू के होते हैं, या नहीं इसके सम्बन्ध में यहाँ पर बताया जायगा। लोगों का विश्वास है कि जादू के भी खेल होते हैं। पर ऐसी बात नहीं है। बात यह है कि जो लोग खेल-तमाशा करने वाले होते हैं वे कुछ ऐसे अजीब-अजीब खेल दिखलाते हैं, कि हम लोगों की समझ में नहीं आते। ऐसी दशा में हम लोगों के वे जादू के खेल मालूम होते हैं।

प्रायः खेल तमाशे दिखानेवाले आदमी और औरतें शहरों और देहातों में फिरा करते हैं और दो आने, चार आने से लेकर एक रुपये अथवा इससे भी अधिक लेकर लोगों को तमाशे दिखलाते हैं। ये लोग जादूगर कहलाते हैं। इनके पास तरह-तरह की चीजें रहती हैं। कभी-कभी दो-दो, तीन-तीन आदमी संग रहते हैं। ये लोग ऐसे ऐसे खेल तमाशे दिखाते हैं कि देखनेवाले ताज्जुब करते हैं। इसी प्रकार सरकसों में भी ऐसे-ऐसे

खेल दिखाये जाते हैं, जो सचमुच बहुत ताज्जुब मे डालनेवाले होते हैं परन्तु ये सब खेल जादू के नहीं होते। केवल अभ्यास से ही इस प्रकार के खेल दिखाये जाते हैं।

अभ्यास करने से मनुष्य कठिन-से-कठिन काम भी करके दिखा सकता है। जिस चीज का जितना अभ्यास किया जाता है, उतना ही उसे आसानी से किया जासकता है। जो खेल जादू के खेल के नाम से पुकारे जाते हैं, वे सफ़ाई के खेल होते हैं। उनके करने मे इतनी फुर्ती और सफ़ाई होती है कि देखने-वाले उसे समझ नहीं सकते।

इस प्रकार के जादू के खेल तमाशों को देखने की सभी लोग इच्छा रखते हैं और बड़ी दिलचस्पी के साथ उन्हें देखते हैं। इसके साथ ही देखनेवाले जादू के खेलों की तरकीबों को जानने के लिए भी बड़े इच्छुक रहते हैं, इसलिए इस छोटे से परिच्छेद में पाठको के मनोरञ्जनार्थ कुछ साधारण जादू के खेल और तमाशो के करने की तरकीबें लिखी जायँगी जिनका अभ्यास करने से कोई भी मनुष्य इनको करके दिखा सकता है।

रुपया गायब करना—जब जादू के खेल दिखाने वाले रुपया ग़ायब करके दिखलाते हैं तो देखनें वाले बड़े चकित होते हैं। वह रुपयों को इकट्ठा करके अपने साथ के एक लड़के को अपने सामने बुला कर बिठाता है और उससे पूछता है—तू अपना ब्याह करेगा ? तेरे ब्याह के लिये रुपये बनाये हैं। इत्यादि, इसी प्रकार की कुछ बातें कहता है और लड़के को

अपनी झोली के पास बिठाकर, झोली के रुपयों को बजाता है। और फिर उन रुपयों को लोगो को दिखाकर गायब कर देता है। रुपयों को किस प्रकार गायब किया जाता है, वह नीचे बताया जायगा। इसको पढ़कर लोगों का भ्रम दूर हो जायगा–

अपने पास कुछ रुपये रख लो और किसी लड़के से ऊपर के प्रश्न करो और उसको अपने पास बिठा लो। इसके बाद रुपयो को हाथ में लिये रहो और एक रूमाल हाथ में लेकर उसके कोने मे ऐसी गाँठ मारो कि मालूम हो उसमें रुपये बँधे हैं। रूमाल की गाँठ बाँधकर रुपयो को चुपके से झोले में डाल लो इस रूमाल को लड़के के हाथ में दे दो। इसके बाद उस लड़के से कहो—जा तू अपनी जगह पर बैठ जा फिर उससे इस प्रकार बोलने को कहो—या मेरे उस्ताद, कर दे दोपहर को अंधा। इस प्रकार कह कर लड़के के सिर पर अपना ढोल बजाओ दस-पन्द्रह मिनट तक इस प्रकार करो। इससे दर्शक लोग समझेंगे कि कोई जादू मंत्र है।

इसके बाद उस लड़के से कहो—देख रूमाल में रुपये हैं कि नहीं। इसपर लड़का रूमाल को टटोलने लगे। जब लड़का रूमाल टटोलने लगे तब ऊसे आवाज देकर जोर से कहो—अरे टटोलता क्या है? मैदान मे खोल क्यों नहीं देता कि सब लोग उसे देख लें। वह सुनकर लड़का रूमाल को खोल दे। रुपयों को न देखकर लोग हैरान होंगे। और उसे जादू समझेंगे।

गायब किये हुए रुपयों को निकालना—जब लड़का रूमाल को झाड़ कर लोगो को दिखा दे, तब उससे कहो—मेरे रुपये निकाल नही तो अभी तुझे थाने पर ले चलूँगा। फिर दर्शकों से कहो—देखिये साहब आप लोगो के सामने मैंने इसे रुपये दिये थे। यह कहते हुए लड़के को मैदान के चारो तरफ घुमाओ और उससे पूछते जाओ कि रुपये कहाँ हैं ?

इसी समय लड़के से रुमाल लेलो और उसकी नंगा झोली लो। अब एक लकड़ी लेकर लड़के को दिखाते हुए कहो अच्छा ले अब मैं रुपये निकालता हूँ। इतना कह कर लड़के को उसके दोनों हाथ उसके घुटनो पर रखकर जमीन पर झुका दो। और लकड़ी को कमर और नितम्बो पर मारते हुए कहो—यहाँ से रुपया निकालूँ ? इतना कह कर अपना ढोल बजाओ और उसको सीधा खड़ा करके दोनो हाथ पैर फैला दो। फिर कहो लड़के ईश्वर से दुआ माँग मेरे दोनों फूटें। परन्तु लड़का इस प्रकार न कह कर कहे तेरी दोनो फूटें।

इसके बाद लड़के से नीचे झुक जाने को कहो। जब लड़का नीचे झुक जाय तब कहो—अब रुपये निकलते हैं। और ढोल को पन्द्रह-बीस मिनट तक बजाओ। फिर लड़के के पीछे खड़े होकर कहो—वह आये, उस पेड़ से उतरे (अपनी उँगली दिखाकर)।

देखनेवाले इसको सुनकर जादूगर की उँगली की तरफ देखने लगते हैं। इतनी देर में फुर्ती और सफाई के साथ

से रुपये निकाल कर हाथ में लेलो। कुछ देर झुके रहने के बाद लड़का कहे—मेरे पेट में दर्द होता है। इस समय देखने वालो से कहो, लीजिए साहब रुपये पेड़ से उतर कर इसके पेट में आगये इतना कह कर लड़के को सीधा खड़ा कर दो। और लड़के से पूछो—रुपये कहाँ से निकालूँ? इस पर लड़का कहे-मेरे पेट से जल्दी निकाल, बड़ी जोर का दर्द होता है।

इस पर लड़के से कहो, बिल्कुल सीधा खड़ा हो जा फिर उसकी नाक की नोक के ऊपर अपने हाथ की उँगली ले जाओ और कहो, रुपया तेरी नाक से निकालूँगा। इस पर लड़का कहे, मेरी नाक मारे दर्द के फटी जाती है। लड़का बार-बार अपना हाथ नाक पर ले जाय। उस समय उसका हाथ हटाते जाओ और कहो, खबरदार हाथ मत लगाना, नहीं तो रुपये नाक के अन्दर ही रह जायँगे। फिर उसे नीचे झुका कर कहो-इस चोर ने रुपये पेट मे छिपा लिये थे। अब वह अपने जादू के बल से इसकी नाक में आगये हैं। अब मैं इसकी नाक से निकालता हूँ यह कह कर लड़के के सिर पर मारो और हाथ में छिपे रुपयो को उसी समय ज़मीन पर फेंक दो। इसको लोग देखकर हैरान होगे।

रुपये बनाना—जादू के खेल दिखानेवाले हम लोगों को रुपया बनाकर दिखाते हैं। हम लोग समझते हैं कि रुपये बनाये हैं किन्तु वास्तव में वे रुपये बने हुए नहीं होते। यह केवल उनका अभ्यास और उनके हाथ की सफ़ाई होती है।

इस प्रकार के खेल दिखलाने वाले को ढीली बांह का कुरता और सिर पर साफ़ा पहनना चाहिए। दाहिने हाथ में बसी लेकर; बाँये हाथ मे कुछ रख कर मुट्ठी बांध ले। इसके पहले जितने रुपये बनाकर दिखाने हों उनको साफे मे रख लो। इस प्रकार रखो कि दूसरे को न दिखाई पड़े। अब बंसीवाले हाथ से चुटकी बजा-बजा कर उसे ऊपर ले जाओ और बहुत सफ़ाई से साफे में एक दो रुपये निकाल लो और फिर बाँये हाथ के ऊपर बसी को रगड़ो और सफ़ाई से रुपये बाँयें हाथ मे कर लो। इस प्रकार से जितने रुपये साफे में हो उनको निकाल लो इस बीच में अपने साथ के दूसरे आदमी से बराबर बातें करते जाओ और उससे कहो—अच्छा अब तेरे व्याह के लिए रुपये बनाता हूँ।

इतना कह बसी वाले हाथ की हथेली में एक रुपया दबा लो और उसी हाथ में ज़मीन से मिट्टी उठाकर बाँये हाथ के ऊपर रख कर बाँध-बाँध कर दर्शकों को दिखाकर कहो— फँक एक, फँक दो, फँक साढ़े तीन इतना कह कर फ़ुर्ती से बसी के हाथ वाले रुपयों को मिट्टी में छिपा दो और फिर खोल कर दिखा दो।

जब रुपया बनाकर दर्शकों को दिखाने लगो तो उस समय उँगली के इशारे करके यह बराबर कहते जाओ, वह आया। इस पर देखनेवालों की निगाह इशारे की तरफ हो, जायगी। इस समय फ़ुर्ती से रुपयों को मिट्टी में छिपा दो।

रुपया बनाने की दूसरी रीति यह है कि झोले से एक लकड़ी निकालो, उसके साथ एक रुपया भी निकालो। रुपये को हाथ में छिपाये रहो, लकड़ी को ज़मीन में रगड़ो फिर उसे घुमाओ और सफ़ाई से रुपये को निकाल कर मैदान में फेंकते हुए कहो-लीजिए रुपया बन गया।

कौड़ी का नाच—बहुत से तमाशा दिखानेवाले कौड़ी का नाच दिखाते हैं। कौड़ी का नाच यदि दिखाना हो तो कौड़ी में एक सींक लगाकर, उसको पानी से भिगो लो। जब सींक मुलायम हो जाय तब उसमें बल देकर छाँह में सुखा लो। जब कौड़ी का नाच दिखाना हो तो सींक को रेत में खड़ी करके गाड़ दो और उसके ऊपर कौड़ी को रख दो अब उसमें पानी के छींटे मारते जाओ। सींक के बल खुलते जायंगे। सींक ज्यों-ज्यों भीगेगी, त्यों-त्यों उसके बल खुलेंगे और उसके ऊपर की कौड़ी नाचती जायगी। जब कौड़ी का नाच दिखाओ तो कुछ गुन गुनाते जाओ जिससे देखनेवाले समझें कि कोई मंत्र पढ़ा जा रहा है, जिससे कौड़ी नाचती हैं।

गले में पैसे बजाना—बहुत से बाजीगर अपने गले को उँगलियों से मारते हैं तो उसमें से पैसों की झन झनाहट सुनाई पड़ती है। इसको सुनकर लोग बड़े हैरान होते हैं और समझते हैं कि सचमुच इसके गले में रुपये-पैसे भरे हैं।

किन्तु यह बहुत आसान खेल है। इसके लिए अपनी ठोढ़ी

के नीचे गरदन पर अपनी पाँचों उँगलियों को मारो और मुँह के अन्दर धीरे-धीरे (किसी को सुनाई न पड़े) सी सी करते जाओ। इस प्रकार करने से पैसों की आवाज बजने लगेगी।

सिर पर आग जलाना—यह खेल बड़े ताज्जुब का है। खेल दिखाने वाले अपने साथी के सिर पर चूल्हा जलाते हैं। चूल्हे के ऊपर कपड़ा लपेट देते हैं। फिर चूल्हे के ऊपर कढ़ाई रखकर तेल डालकर पूरी बनाते हैं। तेल में पानी के छींटे देकर आग को उभाड़ देते है। इसको देखकर सब लोग समझते हैं कि कोई जादू है। लेकिन यह जादू नहीं होता यह एक प्रकार का यन्त्र होता है।



१६--घर की चीज़ों की सफाई

घर मे जितनी चीज़ें होती हैं, सभी पर मैल चढ़ता है, अथवा वे किसी न किसी तरह गंदी हो जाती हैं। कपड़े गन्दे होते हैं, जो बरतन रोज़ काम मे नहीं आते वे रखे-रखे गन्दे हो जाते हैं, अथवा जितनी भी काम की चीजे होती हैं सभी गन्दी होती हैं। सभी चीजों की सफाई करना स्त्रियो का कर्त्तव्य है।

तरह तरह की चीजें किसी एक चीज या एक ही ढंग से साफ़ नहीं की जाती। भिन्न-भिन्न प्रकार की चीज़ें, भिन्नभिन्न-रीति से साफ़ करने के नियम बताये जायँगे। जिससे स्त्रियों को बहुत सहायता मिल सकती है। बहनो को चाहिए कि वे इससे भली भाँति लाभ उठावें।

बहुत मैले, सूती, रेशमी अथवा ऊनी कपड़ो को साफ़ करने के लिए नीचे कुछ उपाय बताये जांयगे, जो सभी स्त्रियो को जानने चाहिए।

१—कोई ऐसा कपड़ा जो बहुत मैला होगया हो और साबुन से धोने पर साफ न होता हो तो एक बाल्टी में इतना पानी भरो जिसमें कपडा अच्छी तरह भीग जाय। इसके बाद उस पानी में अच्छी तरह साबुन को घोलकर, उसमें दो औंस तारपीन का तेल मिला दो और फिर एक घण्टे के लिए उसमे कपड़े को भिगो देना चाहिए। बाद मे साफ़ पानी में कपड़े को

अच्छी तरह धो डालना चाहिये। इस विधि से कितना ही मैला कपड़ा क्यों न हो ख़ूब साफ हो जायगा।

२—मैले सूती कपडों को साफ करने के लिए किसी बरतन में पानी भरकर उसमें साबुन और सोडे को मिलाकर, मैले कपड़ों को गीला करके छोड़ देना चाहिए। इसके बाद आग पर कुछ देर तक कपड़ो को पकाना चाहिये। जब कपड़े अच्छी तरह से पक जांय तब उनको कुछ देर तक उसी पानी में पड़े रहने दो और आग पर से उतारकर ठंडा होने के लिए नीचे रख दो। बाद में एक-एक कपड़ा निकालकर हाथों से कूट-कूटकर धो डालो। इस प्रकार कपड़े साफ हो जायँगे।

३—यदि फलालेन के कपड़े साफ करने हों तो उन्हें पहले साफ पानी में भिगो देना चाहिये। इसके बाद बढ़िया मुलायम साबुन से मलकर कपड़ो को हल्के हाथों से धो डालना चाहिये।

४—प्राय: कोट और कमीजों के गलो पर मैल जम जाता है। यदि ये कपड़े गरम, रेशमी हों तो मैले स्थान पर नौसादर को भिगोकर अच्छी तरह रगड़ देना चाहिए।

५—यदि रेशमी कपड़ो को जल्दी, गन्दे होने से रोकना हो तो जब उनको पहनकर उतारा जाय तो उसके बाद उनकी सिकुड़न को अच्छी तरह निकालकर पुराने मखमल के टुकड़े से सब जगह भली भांति रगड़ देना चाहिये। इस कपड़े ख़ूब साफ रहते हैं।

६—गन्दे कम्बलों को साफ करने के लिए पानी मे अच्छी तरह नौसादर मिलाकर, उसमे कुछ देर तक उनको भिगाए रखना चाहिये। इसके बाद उनको पानी से निकालकर साफ पानी मे धोकर सुखा लेना चाहिये। इसके बाद एक चौड़े डडे से कम्बल को पीटकर, तहा लेना चाहिये। इस प्रकार कम्बल खूब साफ हो जायँगे।

७—खालिस ऊन के कपड़ो को यदि साफ करना हो तो पानी में नौसादर मिलाकर, उस पानी से ऊनी कपड़ो को धोना चाहिए।

बरतनो की सफाई के सम्बन्ध मे सभी स्त्रियां जानती हैं कि वे मिट्टी आदि से मांजने पर साफ हो जाते हैं। लेकिन बहुत से बरतन जो रोज काम में नहीं लाये जाते और वे रखे-रखे काले पड़ जाते हैं, उनको साफ करने के लिए आसान तरीके कौन से हैं, इसको वे नही जानतीं। इसके अलावा चिकने और जले हुये बरतनो को आसानी के साथ किस प्रकार साफ करना चाहिये, इसे भी प्रायः स्त्रियाँ नहीं जानती। तरह-तरह के बरतनो की किस प्रकार सफाई की जाती है, इसके सम्बन्ध में यहा बताया जायगा।

१—यदि पीतल के बरतनों को खूब चमकीला बनाना हो तो नींबू के छिलके मे जरा सा नमक पिसा हुआ भरकर, रगड देना चाहिये। इससे बरतन बहुत चमकीले हो जाते हैं।

२—पीतल के जो बरतन बहुत दिनों से रखे-रखे गन्दे हो

गये हों उनको साफ करने के लिए थोड़े से सिरके में पिसा हुआ नमक मिलाकर, उससे बरतनों को साफ करना चाहिये।

३—रोज के बरतन, जिनमें भोजन बनाया जाता है, यदि वे मांजने से साफ न हों तो उन बरतनो में थोड़ा सिरका और पानी छोड़कर उबाल लेना चाहिये। इससे वे बरतन बहुत साफ हो जायँगे और उनमे जरा सा भी मैल न रहेगा।

३—तांबे के बरतनों को खूब साफ करने के लिये, उनको मिट्टी आदि से मांजने के पूर्व, उबलते हुए पानी में छोड़ देना चाहिये। इसके बाद मिट्टी या राख से मांजना चाहिये।

५—अल्यूमीनियम के बरतनों में प्रायः काले-काले दाग से कभी कभी पड़ जाते हैं। ऐसी दशा मे उन पर पिसा हुआ नमक रगड़ देने से वे साफ हो जाते हैं।

६—एल्यूमीनियम के जो बरतन बहुत मैले हो गये हों, उन पर नीबू के रस से भीगा हुआ कपड़ा मल देना चाहिये और बाद में साफ पानी से धोडालना चाहिए।

७—एल्यूमीनियम की पतीली आदि मे यदि कोई चीज पकाते हुए; वह जलकर पेंदे में चिपक जाय तो उस को साफ करने के लिए, उस पतीली में थोड़ा पानी और एक प्याज काट-कर उबाल डालना चाहिये। इससे जला हुआ भोजन छूट जायगा।

८—जिन बरतनों में बहुत चिकनाई हों, उन मे

बूँद सिरके के छोड़कर, मांजना चाहिये। इससे बरतनों की चिकनाहट आसानी से दूर हो जाती है।

९—मिट्टी के तेल के कनस्टर आदि साफ करने के लिए उनमें कपूर और गरम पानी डाल कर और फिर सोडे के पानी से धोना चाहिये।

१०—बाल्टियाँ अथवा जस्ते के अन्य गन्दे बरतनों को साफ करने के लिए साबुन को पानी में घोलकर, उसमें मिट्टी का तेल मिलाना चाहिये और फिर इस पानी से जस्ते के बरतनों को मलना चाहिये।

११—लोहे की चीजो को साफ करने के लिए, उन पर पिसा हुआ नमक लगाकर और उसे रगड़कर, बाद मे शिमाई घिस देना चाहिए। इस प्रकार करने से लोहे की चीजें बहुत साफ और चमकदार हो जाती हैं।

१२—पक्के लोहे की बनी हुई चीजो को साफ करने के लिए तीन भाग सिरका और एक भाग प्याज के रस को मिलाकर उस चीज पर चुपड़ देना चाहिये। कुछ देर के बाद उसको मांज डालना चाहिये।

१३—चाँदी के बरतनो अथवा जेवरों को यदि करने हो तो उन्हे खट्टे दूध में आधे घंटे के लिए छोड़ इसके बाद उसमें से निकालकर साफ पोछ डालना चाहिए।

१५—चाँदज की चीजो को आलू के पानी में कुछ देर तक पड़े रखने और बाद में कपड़े से पोछ डालने से वे खूब साफ हो जाती हैं।

सोने चाँदी के जेवरों को साफ करने के लिए, उन पर फिटकरी का पानी लगाकर उन्हे जलती हुई आग में गरम करना चाहिये। फिर आग से निकालकर इमली की खटाई से धोना चाहिये। इस प्रकार करने से गहने साफ और चमकीले हो जाते हैं।

१६—यदि कोई हाथी दांत की चीज मैली हो गयी हो तो उसे साफ करने के लिए एक कटोरी मे नीबू का रस निकालकर, उसमें बारीक पिसा हुआ नमक मिलाकर, उससे रगड़ना चाहिये। इससे वे बहुत साफ हो जाती हैं।

१७—अक्सर मुँह देखने के शीशे बहुत गन्दे हो जाते हैं, ऐसी दशा में बहुत सी स्त्रियाँ गीले कपडे से पोछती हैं। लेकिन इससे शीशे बहुत साफ नही होते। इसलिए उनको साफ करने के लिए एक सफेद महीन कपडे मे मैथलेटेड स्प्रिट लगाकर, उससे रगड़कर पोछ देना चाहिये। इस प्रकार शीशे बहुत साफ हो जाते हैं।

घर-गृहस्थी में और भी ऐसी काम की चीजें होती हैं जो प्राय: गन्दी होती रहती हैं। उनको कभी कभी साफ करते रहने से वे हमेशा नई के समान ही मालूम होती हैं। यहाँ पर कुछ फुटकर चीजों की सफाई करने के उपाय लिखे जाते हैं।

१—नये छाते कुछ दिन के बाद मैले पड़ जाते हैं। उनको सदा नये के समान बनाये रखने के लिए कभी कभी पानी में नौसादर मिलाकर, उसमें ब्रुश को डुबो डुबोकर छाते पर रगड़ना चाहिये। इससे वे बहुत चमकीले हो जाते हैं।

२—गरम पानी में अच्छी तरह नौसादर मिलाकर मैले छातों को धोने से भी वे बहुत साफ हो जाते हैं।

१—यदि गन्दी बोतलों या शीशियों को साफ करना हो तो थोड़ी सज्जी मिट्टी को पानी में घोल कर गरम कर लेना चाहिये। इसके बाद गन्दी बोतल को सज्जी के पानी से खूब साफ करना चाहिए। गन्दी से गन्दी बोतल भी इससे खूब साफ हो जाती है।

२—गन्दी बोतलें और शीशियां गरम पानी और साबुन से भी कुछ देर धोने से साफ हो जाती हैं।

दरवाजे, खिड़कियाँ तथा उसमे लगे हुए शीशो और रोगन की हुई चीजों को यदि साफ करना हो तो इस प्रकार करना चाहिये—

१—चार सेर पानी मे आधा पाव मिट्टी का
लेना चाहिये और फिर इस पानी से कमरे के
कियों अथवा उनमे लगे हुए शीशो, रोशनदानों
धो डालना चाहिये। बाद मे किसी साफ
चाहिए। इस प्रकार वे खूब साफ होकर

२—जिन चीजो पर रोग़न किया गया हो उन्हे बरसाती पानी में धोने से वे बहुत साफ़ हो जाती हैं।

जो लोग दांतों की सफ़ाई के लिये ब्रुश इस्तेमाल करते हैं, उन्हे उसकी सफ़ाई का बहुत ध्यान रखना चाहिए। ब्रुश की सफ़ाई न करने से दाँतों मे खराबी पैदा हो जाती है। इसलिए उसको इस प्रकार साफ़ करना चाहिए—

किसी बरतन मे पानी लेकर उसमें महीन पिसा हुआ नमक मिला लेना चाहिए। इसके बाद उसमें दाँत धोने के ब्रुश को कुछ देर के लिए डुबो रखना चाहिए। और बाद में पानी से धोकर धूप मे सुखा लेना चाहिए। दूसरे-तीसरे दिन इस प्रकार ब्रुश को अवश्य धोना चाहिए। ऐसा करने से वह अधिक समय तक चलता है।

जिनके घरो में हारमोनियम आदि बाजे होते हैं, उन बाजो की कभी-कभी सफ़ाई करते रहना चाहिए। हारमोनियम अथवा पियानो के परदे अक्सर गंदे हो जाते हैं। ऐसी दशा में उनको साफ़ करने के लिए परदों पर मैथिलेटेड स्प्रिट अथवा महीन फ्रेंच चाक रगड़ देना चाहिए। इससे वे ख़ूब साफ़ हो जायँगे।



१७—कपड़ों के धब्बे छुड़ाने के उपाय

स्त्रियों को घर-गृहस्थी की छोटी-छोटी बातों से लेकर बड़ी-बड़ी बातों की अच्छी-सी-अच्छी योग्यता प्राप्त करना चाहिए। घर-गृहस्थी स्त्रियों का संसार है और उस संसार की सब बातों का स्त्रियों के लिए जानना बहुत आवश्यक है।

बहुत-सी स्त्रियों को छोटी-छोटी बातों के लिए दूसरों से पूछना पड़ता है यह उनके लिए बहुत लज्जा की बात है। प्रायः कपड़ों में, हाथ में, अथवा अन्य चीजों पर चिकनाई, स्याही, जंग, कीचड़, फलों आदि के दाग़ पड़ जाते हैं, इस प्रकार के दागों को कैसे साफ़ किया जाता है यह बहुत कम स्त्रियाँ जानती हैं। इस प्रकार के बातों को प्रत्येक स्त्री को जानना चाहिए। इस परिच्छेद मे मैं अपनी बहनो को कपड़े आदि पर पड़े हुए धब्बों के छुड़ाने के उपाय बताऊँगी, इसको पढ़कर स्त्रियो को लाभ उठाना चाहिए।

१—प्रायः कपड़ों पर घी-तेल अथवा अन्य किसी चिकनी चीज के दाग़ पड़ जाया करते हैं। ऐसी दशा में उनको साफ़ करने के लिए एक फलालेन का साफ़ टुकड़ा लेकर उसमें इलायची का तेल लगा कर दाग़ पर अच्छी तरह से मल देना चाहिए।

इसके सिवा यदि युक्लिपटस का तेल न हो तो चि[illegible] दागों पर पेट्रोल लगाकर धूप में रख देना चाहिए। इससे [illegible]

में चिकने दाग होंगे सब दूर हो जायँगे। साधारण अथवा सूती कपड़ों की चिकनाई दूर करना हो तो साबुन और गरम पानी से उन्हें धोकर धूप में फैला देना चाहिए।

यदि किसी चीज, जैसे कपड़े, हाथो की उँगलियाँ अथवा, लकडी की बनी हुई चीजो पर स्याही गिर पड़े और उसके दाग पड़ जायँ तो उसके दागो को दूर करने के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिए—

१—यदि सन के बने हुए कपड़ो पर स्याही के दाग पड़ जाँय तो उन दागों को छुडाने के लिए चर्बी या चर्बी जैसी अन्य कोई चीज पिगला कर धब्बो पर लगा देना चाहिए और उसके बाद साफ़ पानी से अच्छी तरह धो डालना चाहिए।

२—स्याही के ताजे दागों को साफ करने के लिए नींबू को काट कर और उसमें नमक लगाकर धब्बों पर अच्छी तरह रगड देना चाहिए। इसके सिवा स्याही के ताजे दाग उबले हुए चावलो के मलने से भी दूर हो जाते हैं।

३—प्रायः लिखाई करने से हाथो अथवा उँगलियो में स्याही के दाग लग जाते हैं। इनके साफ़ करने के लिए जहाँ-जहाँ धब्बे पड़े हो, नीबू के रस को अच्छी तरह रगड़ देना चाहिए। इसके बाद पानी से धो डालना चाहिए।

४—यदि जमीन पर स्याही गिर पडे और उसका धब्बा पड़ जाय तो उस धब्बे पर नीबू का रस या इमली को पानी में घोलकर लगा देना चाहिए। इससे धब्बे साफ़ हो जायँगे

५—काठ अथवा लकड़ी की बनी हुई चीजों पर यदि स्याही के दाग पड़ गये हो तो उनको साफ़ करने के लिए गरम पानी मे पिसा हुआ नमक घोलकर और उसमे एक कपड़े को भिगो-कर धब्बों पर रगड़ देना चाहिए। इससे स्याही के दाग एकदम साफ़ हो जायँगे।

६—रंगीन चीजों पर यदि स्याही के धब्बे पड़े हो तो बासी दूध जो खट्टा हो गया हो या किसी हरी सब्जी को धब्बो पर भली भाँति मल देना चाहिए। इससे रंगीन चीजों के धब्बे साफ़ हो जायँगे।

अक्सर कपड़ों पर जंग के धब्बे पड़ जाते हैं जो देखने में बहुत खराब मालूम होते हैं। इसके सिवा जिस जगह जंग का धब्बा होता है, वह स्थान जल्दी फट भी जाता है। जंग के धब्बों को दूर करने के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिए—

१—यदि सफ़ेद कपड़ों पर जंग के धब्बे पड़े हो तो उनको फटे हुए दूध से धोना चाहिए। इससे वे साफ़ हो जायँगे।

२—सन अथवा रुई के कपड़ो पर पड़े हुए जंग के दागो को नींबू के रस में नमक मिलाकर, उससे धब्बो पर रगड़ना चाहिए।

३—सूती कपड़ों पर पड़े हुए जंग के दागों को नींबू और नमक से साफ़ करना चाहिए।

दरवाजों अथवा अन्य किसी चीज़ पर तारकोल लगाने

से हाथों में उसके धब्बे पड़ जाते हैं। इन धब्बों को दूर करने के लिए इस प्रकार करना चाहिए—

मिट्टी के तेल को अच्छी तरह कुछ देर तक हाथो अथवा जहाँ-जहाँ तारकोल के धब्बे लगे हों, सब पर मलना चाहिए और कुछ देर रहने के बाद साबुन और गरम पानी से धो डालना चाहिए।

कभी-कभी कपड़ों पर कीचड़ के धब्बे पड़ जाते हैं। उनको साफ करने के लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए—

१—जिस जगह कपड़े पर दाग पड़े हों, उस जगह पर मेथिलेटेड स्प्रिट के भीगे हुए एक कपड़े के टुकड़े को अच्छी तरह रगड़ देना चाहिए। इससे कीचड़ के धब्बे साफ हो जायेंगे।

२—इसके सिवा कीचड़ के धब्बों को साफ करने के लिए कच्चे आलू के पतले पतले टुकड़ों को उन पर रगड़ देना चाहिए कीचड़ के दाग एक दम साफ हो जायेंगे।

कभी कभी कपड़ों पर फलों अथवा उनके रस के दाग पड़ जाते हैं जो धोने से नहीं छूटते। ऐसी दशा में उनको दूर करने के लिए ये उपाय करने चाहिए—

१—यदि कपड़े पर ताजे फल का दाग पड़ गया हो और वह केवल ठंडे पानी से धोने से न छूटे तो नींबू के रस से उस धब्बे को धोना चाहिए। इन धब्बों में साबुन का प्रयोग न करना चाहिए। साबुन का प्रयोग करने से दाग नहीं छूटते।

२—यदि किसी कपड़े पर फलों के रस के धब्बे पड़ जायँ तो उनको दूर करने के लिये अण्डे के रस को पानी में मिलाकर उस पानी से को धब्बे धोना चाहिए।

प्राय: चाय-काफी पीते समय, पहने हुए कपड़ों अथवा टेबुलक्लाथ पर, चाय आदि गिर पड़ती है, जिससे कपड़ों पर दाग़ पड़ जाते हैं। उन दाग़ों को दूर करने के लिए इस प्रकार करना चाहिए—

१—सूती कपड़ों पर पड़े हुए चाय और काफी के धब्बों को दूर करने के लिए पानी में सुहागा मिलाकर, उस पानी से धब्बों को धोना चाहिए।

२—यदि सन के कपड़ों पर चाय आदि के धब्बे पड़े हों तो उन पर कुछ देर तक ग्लेसरीन मलना चाहिए और बाद में ठंडे पानी से धो डालना चाहिए।

कपड़ों पर लोहा करते समय अक्सर जले हुए दाग़ पड़ जाते हैं। इन दाग़ों को दूर करने के लिए नीचे लिखे उपाय करने चाहिए।

१—जले हुए दाग़ पर दरदरा पिसा हुआ नमक रगड़ देना चाहिए, इससे दाग़ साफ़ हो जाते हैं।

२—यदि कपड़ा आग या धूप से झुलस गया हो और उस पर दाग़ पड़ गये हों तो उन पर प्याज का रस लगा देना चाहिये। धब्बे साफ़ हो जायँगे।

यदि किसी कपड़े पर कालिख के धब्बे पड़ जायँ तो उनको इस प्रकार साफ करना चाहिए—कालिख के धब्बों पर महीन पिसा हुआ नमक छिड़ककर, सख्त बालों के ब्रश से अच्छी तरह रगड देना चाहिए। इससे कालिख के धब्बे एक दम साफ हो जायँगे।

कभी-कभी चाँदी की बनी हुई चीजों में तरह-तरह के दाग पड़ जाते हैं। इससे चांदी की चीजें गन्दी मालूम होती हैं। चांदी की चीजो के धब्बे साफ करने के लिए उन्हें आलू उबाले हुए पानी से मल-मलकर अच्छी तरह धो डालना चाहिए। इससे वे चीजें बिल्कुल साफ हो जायँगी।

किसी कपडे में यदि नीले रंग के दाग पड जायँ तो एक बाल्टी में पानी लेकर, उसमें थोड़ी नील और थोड़ा सोडा मिलाकर उस धब्बे वाले कपड़े को उसमें भिगो देना चाहिए। इसके बाद साफ पानी में कपड़े को धोकर धूप में सुखा ले। इससे नीले धब्बे साफ हो जायँगे।

लकड़ी की बनी हुई चीजों पर यदि किसी बच्चे ने पेन्सिल घिसकर उस पर धब्बे डाल दिये हो तो उन पर नींबू का रस रगड़कर, कपड़े से भली भाँति पोंछ देना चाहिए। और यदि किसी चीज़ पर एसिड के धब्बे पड गये हों तो नौसादर के पानी से रगड़कर धो देना चाहिए।

१८—घर-गृहस्थी के काम आनेवाली बातें

इस परिच्छेद में कुछ ऐसी बातें लिखी जायँगी जो घर-गृहस्थी में काम आनेवाली हैं। इन बातों को सभी स्त्रियों को जानना चाहिए। और ये बातें बहुत आवश्यक भी हैं। इनके जानने से लाभ ही होता है। यहाँ पर भिन्न-भिन्न प्रकार की उपयोगी बातें लिखी जायँगी जिनसे स्त्रियों को लाभ उठाना चाहिए—

१—प्रायः जो जेवर पहने जाते हैं, वे कभी-कभी टूट जाते है, ऐसी दशा में सुनार के यहां ले जाकर बनवाना पडता है। यदि स्त्रिया इसका उपाय जानती हो तो व्यर्थ मे सुनारो को रुपया-पैसा देकर उनसे क्यो बनवाना पड़े। जब कभी कोई जेवर टूट जाय तो उसको जोडने के लिए चमडा और स्प्रिट बराबर का लेकर किसी गरम स्थान पर रख देना चाहिए। जब स्प्रिट और चमडा मिलकर एक हो जाँय तब उससे टूटे हुए जेवर जोडने चाहिए।

२—जब कभी इस बात का सन्देह हो कि हम जो भोजन खा रहे हैं, उसमे विष मिला है तो अपना सन्देह दूर करने के लिए भोजन को खाने के पहले आग पर डाल कर देखो। भोजन आग पर डालने से चटचटाने लगे, अथवा ... उसमें से लपट निकले तो समझ लेना चाहिए कि ... मिला हुआ है। इसके सिवा जिस भोजन मे

है। उसको मुँह में डालने पर जवान कड़ी और जलती हुई मालूम होती है।

३—यदि हरी तरकारियो को बहुत स्वादिष्ट बनाना चाहो तो उसमें पकाते समय ज़रा-सी शक्कर छोड़ देनी चाहिए। इससे तरकारी स्वादिष्ट तो हो ही जाती है, उसका हरा रंग भी बना रहता है।

४—छिपकली के बैठे हुए अथवा उसके मुँह डाले हुए नमक को कभी न खाना चाहिए। जो कोई छिपकली के बैठे हुए अथवा उसमें जूठे नमक को खाता है, उसे कोढ़ हो जाता है। यों तो छिपकली की जूठी अथवा उसकी बैठी हुई किसी भी चीज को न खाना चाहिए। इससे तरह-तरह के रोग पैदा हो जाते हैं।

५—नीबुओं को यदि अधिक दिनो तक रखना हो तो, उन्हें अच्छे और ताजे बनाए रखने के लिए, उनको ऐसे स्थान पर रखना चाहिए जो बिल्कुल बराबर हो। इसके बाद उन नीबुओं पर एक शीशे का बरतन ढक देना चाहिए। बरतन ढकते समय इस बात का ध्यान रहे कि नीबुओ में हवा न लगने पावे। जब नीबू की आवश्यकता पड़े तो निकाल कर बाकी नीबुओं को फिर शीशे के बरतन के नीचे ढक देना चाहिए। इस प्रकार रखने से नींबू कभी खराब नहीं होते।

६—यदि चारपाई में खटमल हो गये हों, तो प.

चारो पायो मे कपूर, अजवाइन या टेसू के फूलो को पोटली में मे बांधकर लटका दो, इससे चारपाई मे पड़े हुए खटमल अपने आप भाग जाते हैं।

७—घी को अधिक दिनो तक अच्छा बनाये रखने के लिए घी मे पान के टुकड़ो को डालकर गरम करके और छानकर किसी पीपे अथवा मटकी मे रख देना चाहिये। इस प्रकार करने से घी अधिक दिनो तक खराब नही होता।

जिस बक्से में गरम कपड़े रखे हो, उसमे दो बूँद तारपीन का तेल छोड़ देने से कपड़ों में कीड़े नहीं लगते।

९—जिस स्थान की मक्खियाँ भगाना हों, उस स्थान पर जलते हुए कोयलो मे आम की सूखी पत्तियो को जलाना चाहिए। इससे मक्खियाँ अपने आप भाग जायँगी।

१०—शीशे के बरतनों में गरम चीज़ डालने से प्राय: वे चिटक जाते हैं। यदि किसी बरतन में जो शीशे हो, उसमे कोई गरम चीज रखना हो तो पहले उस बरतन की पेंदी के नीचे एक कपड़े की गद्दी बनाकर और उसे पानी में भिगोकर रख देना चाहिए। इसके बाद उसमें गरम चीज रखना चाहिए। इस प्रकार करने से शीशे का बरतन चटकता नही है।

११—नींबू को काटने के पूर्व यदि कुछ मिनटों के लिए नींबू गरम पानी में डाल दिया जाय तो उसमें रस अधिक निकलता है।

१२—किसी भी पत्ती वाले शाक को यदि चाकू से न काटकर, हाथ से तोड़ा जाय तो उसका जायका कटे हुये शाक की अपेक्षा अधिक स्वादिष्ट और स्वाभाविक होता है।

१३—जिस स्थान पर बहुत सी चीटियाँ इकट्ठा हो गई हो उस स्थान पर से चीटियो को भगाने के लिए सुहागे को पीसकर छिड़क देना चाहिए। इससे कुछ देर मे चीटियां भाग जांयगी।

१४—पानी को कुछ देर गरम रखने के लिए उसमे चिमचा आदि डालकर न रखना चाहिये। इससे पानी की गर्मी निकल जाती है।

१५—यदि कपड़ो के जूतो का रंग भद्दा और खराब हो जाय तो उसको चमकीला और साफ बनाने के लिए, जूतों पर तारपीन का तेल लेकर रगड़ देना चाहिए। इससे जूते खूब चमकीले और अच्छे हो जाते हैं।

१६—यदि चमड़े के जूतो का चमड़ा सूख गया हो तो उन्हे किसी बरतन में रख कर, ऊपर से रेंड़ी का तेल भरकर भिगो देना चाहिये। इससे तेल पाकर जूतों का चमड़ा ठीक हो जायगा।

१७—छनी हुई महीन राख में तारपीन का तेल मिलाकर लोहे पीतल के बरतनों को मलने से वे बहुत साफ और चमकीले हो जाते हैं। किन्तु खूब रगड़ कर मलना चाहिये।

१८—कभी-कभी बोतलों में शीशे का कार्क इतना

जाता है कि उसका बोतल से निकालना बहुत मुश्किल होता है। यदि कभी ऐसा हो जाय तो बोतल के मुँह के चारों तरफ मीठा तेल चुपड़ कर आग से सेंक लेना चाहिये। इससे कार्क बहुत सरलता से निकल आयेगा।

१९—सुइयां, निबें अथवा इसी प्रकार की अन्य चीजें काम मे लाने के कारण यदि बहुत खराब हो गई हो या वे काम न करती हो तो उन पर दो सेकेण्ड के लिये दियासलाई जलाकर रखना चाहिये। इस प्रकार करने से वे ठीक हो जायगी।

२०—जिन लोगों के सिर के बहुत कड़े बाल हो, उन्हें मशीन द्वारा निकाला हुआ तेल लगाना चाहिये। इससे बाल मुलायम हो जाते हैं।

२१—बहुत से लोग नीली स्याही घर में बना लेते हैं। यदि किसी को बढ़िया नीली स्याही घर पर बनाना हो तो बारह भाग नील लेकर एक भाग ओकजेलिक एसिड में मिलाकर रख देना चाहिये। बढ़िया नीली स्याही तैयार हो जायगी।

२२—यदि तारपीन के तेल में मधु मक्खी का मोम मिलाकर अच्छी तरह पिघलाना हो तो, उसमें थोड़ा सा नौसादर मिला देना चाहिए। इससे मोम अच्छी तरह पिघल जायगा।

२३—मेज, कुर्सी, पलंग, आल्मारी आदि रोज एक साफ कपड़े से अच्छी तरह पोंछ देने चाहिये। इससे उनकी चमक सदा बनी रहेगी।

२४—चारपाई के पाया पाटियों मेंज, कुर्सी आलमारी आदि पर पालिश करते समय यदि पालिश में थोड़ा-सा पेट्रोल मिला लिया जाय तो पालिश बड़ी चमकदार हो जाती है।

२५—गरमी के दिनों में मक्खन को अच्छा और ताजा बनाये रखने के लिए एक लकड़ी के सन्दूक में ऊपरी सतह के कई इञ्च नीचे तक बालू भर देनी चाहिए। इसके बाद एक पत्थर के बरतन में मक्खन रखकर उसे बालू में इतना गाड देना चाहिये कि बरतन की गरदन तक रेती रहे। इसके बाद मक्खन के बरतन को एक प्याले से ढक देना चाहिये। और बालू को पानी से खूब अच्छी तरह तर कर देना चाहिये। इसके बाद सन्दूक को बन्द कर दो। सन्दूक में भरी हुई बालू जितनी ही तर रहेगी उतने ही अधिक दिनों तक मक्खन अच्छा-ताजा बना रहेगा।

२६—सप्ताह में एक बार हाथों-पैरों के नाखूनों पर तारपीन का तेल मलकर धो डालने से नाखून बहुत चमकीले हो जाते हैं।

२७—कभी-कभी लालटेनें जलते ही बहुत धुआँ देने लगती हैं, जिससे वे एक दम काला पड़ जाती हैं और रोशनी नहीं मालूम होती। इसके दो कारण होते हैं। एक तो यह कि तेल के खराब होने के कारण वे धुवाँ देने लगती हैं और शीशा काला पड़ जाता है। दूसरा कारण यह है कि जब लालटेनों की बत्तियां बहुत मैली हो जाती हैं तब वे धुआँ देने लगती हैं।

इसलिए लालटेन मे सफेद तेल ही जलाना चाहिये। और यदि बत्तियों मे खराबी हो तो लालटेन के ऊपर वाले हिस्से के नीचे की ओर जो कालिख इकट्ठा होती रहती है, उसको किसी कपडे या ब्रश से झाड़ डालना चाहिये और बत्ती को कैंची से बराबर का काट देना चाहिये।

इसके सिवा लालटेन की बत्तियो को बदलते रहना चाहिये। बहुत गन्दी बत्ती न रखना चाहिये। बहुत लोग लालटेन की बत्ती जब छोटी रह जाती है और उसमें तेल नही पहुँचता तो उसमे पानी भर देते हैं। इससे बत्ती खराब हो जाती है। इस लिए ऐसा कदापि न करना चाहिये।

२८—लकडी की चीजो पर यदि पालिश करना हो तो इस प्रकार पालिश तैयार करो—एक बोतल में मैथलेटेड स्प्रिट लेकर उसमे चार औंस लाख और एक औंस रूमी मस्तगी डाल देना चाहिये इसके बाद उसको छाया मे रख देना चाहिये। जब स्प्रिट मे लाख और मस्तगी अच्छी तरह मिल जाय तब समझ लेना चाहिये कि पालिश तैयार हो गयी है। यह उत्तम फ्रेंच पालिश कहलाती है। एक बोतल पालिश सौ फुट लम्बे और सौ फुट चौड़े लकड़ी के तख्ते के लिए काफी होता है। इस पालिश लगाने की विधि नीचे लिखी जाती है—

जिस चीज पर पालिश लगाना हो, उसे पहले सैण्ड पेपर (रेगमार) से साफ कर लो। इसके बाद एक रूई का साफ

फाया लेकर सफेद मोटे मलमल के टुकड़ो में लपेट कर पोटली सी बना लेना चाहिये। इसके बाद किसी चीनी की प्याली या कटोरी में पालिश निकाल ले और पोटली को उसमें भिगो-भिगो कर जिस चीज पर पालिश करना हो उस पर पोटली फेरे। एक बार ही केवल सब जगह पालिश फेर देने से उसमें चमक आ जायगी। यदि अधिक चमकीला बनाना हो तो दुबारा फिर पोटली से पालिश को फेर देना चाहिए। दुबारा पालिश किसी चीज पर कर देने से लकड़ी की चीज शीशे के सामन हो जाती है। जिस बरतन में पालिश निकाली जाय उसे और हाथो को स्प्रिट लगाकर साफ कर लेना चाहिए।

बाल उड़ाने का साबुन—अंग्रेजी साबुन एक तोला, कपूर एक माशा, निशास्ता तीन तोला और बेरियम सलफाईड दो तोले—सब चीजों को लेकर और महीन पीसकर उसमे ग्लेसरीन मिला लेना चाहिये। बाद में उसकी मोटी-मोटी टिकियाँ बनाकर सुखा लेना चाहिये। आवश्यकता होने पर साबुन को पानी में गाढा-गाढ़ा घिसकर बालो पर लगाने और पाँच मिनट के बाद कपड़े से पोंछ डालने से बाल उड़ जाते हैं।

बाल उड़ाने का पाउडर—(१) बेरियम सलफाइड एक तोला और निशास्ता दो तोले—दोनों को लेकर महीन पीस लेना चाहिये। बस पाउडर तैयार हो जायगा। इसको पानी में घोलकर बालों पर लगाने से दो मिनट में बाल

(२) बुझा हुआ कलई का चूना चार तोले, पीत हड़ताल एक तोला—दोनो को अलग-अलग पीसकर थोड़े से पानी में घोल लेना चाहिए। इसको पानी में घोलकर बालों पर लेप करके पाँच मिनट के बाद कपड़े से पोछ डालना चाहिए। बाल सब उड़ जायँगे। इसके बाद पानी से अच्छी तरह धोकर थोड़ा सा तेल मल लेना चाहिए। जिससे त्वचा कोमल रहे। यदि इस पाउडर को सुगन्धित बनाना हो तो थोड़ा-सा कपूर मिला लेना चाहिए।

बाल उड़ाने का तेल—तेल बनाने के लिए किसी बरतन मे एक पाव पानी को खौलाकर उसमें एक छटाँक बेरियम सलफाइड मिला देना चाहिये। इसके बाद दोनो चीजो को किसी बोतल मे डाल देना चाहिये और कुछ देर तक बोतल को हिलाना चाहिये। इससे बोतल की दवा पीली हो जायगी और बेरियम सलफाईड नीचे बैठ जायगा। फिर इसको नथार कर रूई के फाये में लेकर बालो पर लगाये। दो मिनट में बाल एक दम गिर जायँगे।

कभी बाल न उगने के उपाय—(१) यदि बाल कभी न उगाने की इच्छा हो तो मरी जोक को नमक में लथेड़कर, सुखा कर रख लेना चाहिये। फिर इसको बकरी के मूत्र में पीस कर, बालों को साफ़ करने के बाद लगाना चाहिए। दो चार बार इसका सेवन करने से बाल कभी न उगेंगे।

(२) नौसादर एक तोला, नमक चार तोला, हड़ताल छ: माशे, मैनसिल छ: माशे, शंख भस्म छः माशा, अफीम यक्षवार सज्जीक्षार, आक की गुठली, केलाक्षार—प्रत्येक चीज़ छ छ: माशे, कलई का चूना एक तोला और गोदन्ती हड़ताल एक तोला—सब चीजों को लेकर और एक. में पीस कर ईसरगोल के लुआब में मिलाकर लगाने से पाँच सात बार बाल उगने के बाद फिर कभी न उगेंगे। इसको लगाने के पहले साबुन या पाउडर द्वारा बाल साफ़ कर लेना चाहिए।



१६—बदबू दूर करने के उपाय

कभी-कभी मकानो में इतनी बदबू हो जाती है कि वहाँ बैठे नहीं रहा जाता। ऐसी दशा में इसका पता लगाकर कि मकान में बदबू किस चीज की है और कहाँ पर है, उसका इन्तजाम करना चाहिए। घर में किसी प्रकार की कोई बदबू न होनी चाहिये। इसके लिये घर की स्त्रियों को सदा सचेत रहना चाहिये।

घर के अन्दर जो नालियाँ और नावदान होते हैं, उनमें से प्राय. बदबू आया करती है, पाखाने से बदबू आती है अथवा घर के अन्य स्थानों से बदबू आया करती है। ऐसी दशा में बदबू को दूर करना बहुत जरूरी है। जिन घरों मे बदबू रहती हैं, वहां की हवा गन्दी ही रहती है जो उस घर के लोगों के स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती है।

इसके सिवा घर में कुछ ऐसी जगहें भी काम में आती हैं जिनमें बदबू होती है। इस प्रकार की जगहो की बदबू कैसे दूर की जा सकती है, इसके सम्बन्ध में स्त्रियों को जानकार होना बहुत आवश्यक है। इस छोटे से परिच्छेद मे तरह-तरह की बदबू के दूर करने के उपाय केवल बताये जायँगे। इससे स्त्रियों को काफी सहायता मिल सकती है।

१—जब कभी घर की नालियों, नावदानो में जरा भी बदबू मालूम हो, तो तुरन्त ही उन स्थानों की अच्छी तरह

सफाई कराकर अधिक पानी से धुलाना चाहिए। इसके बाद उनमें फिनायल छोड़ना चाहिए।

२—जिन घरों में पक्के पाखाने हों, उनको रोज पानी से धुलवाकर उनमें फिनायल छोड़ना चाहिए। और यदि कच्चे पाखाने हों तो उनमें सूखी राख या मिट्टी बहुत सी छुड़वाना चाहिए। इससे पाखानों से बदबू नहीं आयेगी।

३—घर के जो ऐसे स्थान हैं, जिनको हर समय बन्द रखा जाता है, उनमें प्रायः बदबू आने लगती है। ऐसी दशा में ऐसे स्थानों को खुला रखकर उनमें हवा अथवा धूप लगने देना चाहिए। इस प्रकार करने से बदबू दूर हो जायगी।

४—रहनने अथवा ओढ़ने-बिछाने के कपड़ों में यदि बदबू हो जाय तो उनको धूप और हवा में फैला देना चाहिए। इससे उनकी बदबू जाती रहेगी।

५—यदि किसी बरतन में प्याज की बदबू होगयी हो तो उसको दूर करने के लिए नमक के पानी से उस बरतन को धोना चाहिए इससे बदबू दूर हो जायगी।

६—यदि बरतन, हाथ अथवा कपड़े में मछली की बदबू हो गयी हो तो पानी में नींबू का रस निचोड़कर, उस पानी से धोना चाहिए। इससे बदबू दूर हो जाती है।

७—मिट्टी के तेल अथवा पेट्रोल के कनस्टर को सोडे के पानी से धोने सेउसकी बदबू दूर हो जाती है।

८—यदि हाथों में मिट्टी के तेल की बदबू होगयी हो तो उसकी बदबू को दूर करने के लिए पहले हाथों को सरसों के तेल से अच्छी तरह मल लेना चाहिए। इसके बाद गरम पानी और साबुन से हाथो को अच्छी तरह धो डालना चाहिए।

९—मिट्टी का तेल यदि कहीं गिर पड़े तो उस स्थान को सूखी राख या मिट्टी से अच्छी तरह साफ करना चाहिए। इससे उस स्थान पर बदबू न रहेगी।

१०—प्रायः बहुत से आदमियों के मुँह से बदबू आया करती है। जब वे बात करते है तब पास बैठने को जी नहीं करता। जिन लोगों के मुँह सदा दुर्गन्धित रहा करते हो उन्हें प्रातः कुल्ला करते समय, एक लोटे ठंढे पानी में एक नीबू का रस निचोड़ लेना चाहिए और फिर इस पानी से देर तक अच्छी तरह कुल्ला करना चाहिए। इस प्रकार रोज़ नीबू के जल से कुल्ला करने से मुंह की बदबू दूर हो जाती है।

